Tatălui meu, care din Infinit
a conspirat să mă aducă pe Pământ.

Lui John Michael Abelar, care, de pe Pământ, a conspirat să mă aducă iarăşi către Infinit.

SFIDĂTORUL

de Giulio Achilli

Ţi-ai văzut vreodată Adversarul?
Veşminte negre şi din ceaţă, care se tem de lumină.
Phobos îl însoţeşte, ceaţa este peste puterea ta.
Deimos este săgeata sa, scântei în noaptea Sufletului.

Adversarul are faţa acoperită.
A ta.

Anticii credeau că a fost o vreme în care omul era o fiinţă completă, cu o minunată viziune interioară şi o Conştiinţă care azi ne par doar legende.
Apoi, toate acestea s-au sfârşit, iar azi omul este o creatură slăbită.

Carlos Castaneda

Unele corpuri de suferinţă sunt neplăcute dar inofensive, de exemplu, ca un copil care nu se opreşte din plâns.
Altele sunt monştri răi şi distructivi, adevăraţi demoni.
Când credeţi că cunoaşteţi o persoană şi brusc vă găsiţi pentru prima oară în faţa acestei creaturi străine şi răuvoitoare, veţi suferi un şoc.

Eckhart Tolle, *Puterea prezentului*

Iluminarea este sfârşitul suferinţei.

Buddha

Ar putea fi nevoie de ani ca să te conving să te transformi, şi apoi ar putea fi nevoie de ani pentru a acţiona în consecinţă.
Sper doar să-ţi rămână timp suficient.

John Michael Abelar

1. Ţi-ai văzut vreodată Adversarul?

Miliarde de fiinţe umane trăiesc astăzi pe uimitorul nostru Pământ.

Infinitul a oferit fiecăruia dintre noi un instrument foarte puternic.

Un instrument subevaluat aproape întotdeauna sau, în cel mai rău caz, neluat deloc în seamă.

Un instrument care a permis şi permite fiinţelor umane să creeze, mai mult sau mai puţin conştiente, orice lucru pe care îl doresc.

MINTEA.

Un instrument foarte puternic, aşa de puternic încât necesită atenţie şi conştientizare pentru folosire.

Pentru că aşa cum poate fi folosit pentru a crea capodopere de frumuseţe şi armonie, el poate fi folosit şi pentru a crea monştri de dizarmonie şi suferinţă.

Mintea fiinţelor umane, mintea noastră, e un instrument extraordinar de puternic, deşi foarte simplu ca funcţionare de bază.

Însă, enorma sa putere, împreună cu simplitatea cu care poate fi gestionată şi cu o anumită inconştienţă a potenţialităţilor sale, poate să dea formă şi să alimenteze chiar şi ce nu intră în planurile noastre.

Ceva ce, în loc să ne susţină, ne suge de energie.

Ceva ce în acest moment stăpâneşte asupra majorităţii oamenilor de pe această planetă.

Situaţia aparent normală a minţii la majoritatea fiinţelor umane în ceea ce priveşte procesul educativ realizat de proprii noştri predecesori, înţeles ca un instantaneu al activităţii sale într-un anumit moment, este aceasta… *[vezi filmul documentar, 00:08:16]*
Practic, noi toţi, indiferent de ţară, sex, vârstă, cultură manifestăm aceste caracteristici.

Cu toţii.

Intensitatea sa poate varia în funcţie de anumiţi factori culturali, precum educaţia primită sau valorile morale ale societăţii în care ne-am născut.
În fapt, există culturi şi societăţi care nu dezvoltă automat aceste caracteristici.

Mai mult, ea poate fi mai mult sau mai puțin accentuată în funcție de caracteristicile personale.

Însă, după un anumit moment, de obicei după prima copilărie, activitatea mentală considerată normală a unei ființe umane devine așa ceva... *[vezi filmul documentar, 00:09:43]*

Aceasta este starea considerată normală a minții unei ființe umane, pentru că este trăită de miliarde de alte ființe de pe Terra – și din acest motiv este considerată normală.

Este posibil să gândim cu luciditate în mijlocul acestui marasm?

Este posibil să reușim să vedem lucrurile cu atenție și claritate, dacă interior rămânem în această stare mentală?

Am reuși să ascultăm cu atenție ceva sau pe cineva, dacă în realitatea exterioară v-ați găsi într-un loc în care ar fi constant un astfel de zgomot de fond?

Nu e ciudat că această confuzie apare în mintea oricărei ființe umane de pe acest Pământ?

Iată prima urmă lăsată pe malurile Conștiinței de ceva amăgitor și evaziv care acționează asupra oricărei ființe umane în același mod.

Confuzie.

Incapacitate de concentrare.

Inconstanță.

Nu mai bine aștepți?

Trebuie s-o fac?

Du-te acolo, e cel mai bine!

Sau e mai bine acolo?

Să mă duc sau nu?

O, Doamne, chiar și de aici...

A nu fi capabil să oprești fluxul gândurilor este o suferință teribilă, însă nu ne dăm seama de asta pentru că aproape toți o avem.
Și de aceea o considerăm normală.

Eckhart Tolle

Normalitate?

Sigur că există și o altă fațetă a medaliei.

Există ființe pe acest pământ minunat a căror minte are ca stare naturală așa ceva… *[vezi filmul documentar, 00:12:35]*

Un imens spațiu în care ei percep și sărbătoresc în pace și bucurie orice lucru care există, care le permite să gândească lucid, să vadă cu claritate, să asculte cu atenție și, astfel, să realizeze lucruri minunate, de o vibrantă frumusețe și armonie.

Aceasta se petrece pentru că au învins ceva înlăuntrul lor care nu le permitea să fie ceea ce sunt cu adevărat.

Vechii șamani o numeau Liniștea Interioară, pentru că e o stare în care percepția nu mai depinde de simțuri, ci de o altă facultate a ființei umane, care o transformă într-o creatură magică ce a fost purificată, nu de ființa umană în sine, ci de orice influențe străine.

Carlos Castaneda

Cum au ajuns aceste ființe la acest rezultat?

De ce și-au dorit să ajungă?

Ce le împiedica să ajungă?

Dacă vreți să realizați Trezirea, trebuie să o practicați neîntârziat, aici și acum.

Dogen Zenji

A doua urmă ce lunecă pe malurile Conștiinței este simpla constatare.

Sunteți capabili să vă întrerupeți la voință această activitate mentală inutilă și neîncetată care vă ocupă constant întreaga minte?

Nu sunteți capabili să vă întrerupeți acest inutil măcinat al minții decât pentru 2 sau 3 secunde, și asta cu ceva efort.

Sigur, ați putea gândi că este un lucru normal și lucrul amuzant este că "gândiți" asta cu adevărat.

Mintea care articulează gânduri, prin intermediul unui gând, "gândește" că nu poate fi întreruptă din măcinatul ei – și cum ar putea fi altcumva?

Poate mintea să gândească că poate să nu gândească?

Totuși, acest argument simplu vă pune în fața unei serii de fapte incontestabile.

1. Mintea voastră nu se află sub controlul vostru, deoarece, dacă ar fi, ar putea să-şi întrerupă activitatea mentală inutilă la voință pentru cât timp ar vrea, nu doar pentru 2, 3 secunde.

2. Aţi încercat să vă întrerupeți activitatea mentală, dar nu aţi reuşit.

Rezultă de aici că "ceva" din voi a încercat să întrerupă activitatea voastră mentală constantă, reuşind pentru câteva clipe.

Aşadar, acest "ceva" a fost capabil să observe şi să controleze un fenomen dincolo de mintea care gândeşte.

Dacă lucrurile stau astfel, acest "ceva" din voi nu e mintea voastră, cea care gândeşte.

Sau, mai bine zis, acest "ceva" din voi nu este mintea care articulează neîncetat gânduri confuze, inutile.

Dar dacă în voi există ceva ce nu este mintea care gândeşte gânduri de acest fel, atunci cine sunteți voi?

Şi de ce mintea voastră cea care gândeşte se află dincolo de controlul vostru?

Dacă mintea voastră care gândeşte este dincolo de controlul vostru, iar voi nu sunteți această minte, care este sursa acțiunilor voastre?

2. Veşminte negre şi din ceață care se tem de lumină.

În interiorul ființelor umane acționează 2 tipuri de minte.

În realitate, "mintea" este un cuvânt care nu se potriveşte perfect cu definiția mecanismelor umane care acționează în noi pentru a ne permite evaluarea şi interpretarea realității.

Totuşi, în acest context, îl vom folosi din comoditate.

În termeni de profunzime, prima dintre acestea e cea care se întâlneşte imediat, mai evident, şi care utilizează dialogul interior ca element de autoafirmare şi autoperpetuare.

Vom numi acest tip de minte, Mintea superficială.

Caracteristicile sale sunt simple:

Mintea superficială dialoghează constant cu ea însăşi, e complet focalizată pe trecut sau viitor, analizează totul în termeni de profit şi pierdere pentru cel care reuşeşte să interpreteze realitatea şi ia decizii doar pe baza experiențelor trecute.

Îşi schimbă ideile şi direcția la câteva minute odată.

Proiectează tot ceea ce e de proiectat.

Calculează tot ceea ce e de calculat.

Este incapabilă de concentrare şi starea sa naturală este aceasta:

↓

Dialog interior necontenit
Atenție constantă pe trecut şi viitor

Cât pot să câştig?
Dar dacă pierd?
Mereu a fost aşa, aşadar mereu va fi aşa.
Calea mea este aceasta!
Chiar aceasta!
Voi merge acolo, voi face asta, voi spune aia.

↓

Incapacitate de atenție totală pe Aici şi Acum.

Ne vorbim neîncetat de lumea noastră, şi tocmai prin acest dialog interior noi o păstrăm, o reînnoim şi îl asigurăm viața şi energia.
În timp ce ne vorbim nouă înşine, ne alegem căile şi astfel ne repetăm alegerile şi căile până în ziua morții, pentru că până în acea zi vom repeta aceleaşi lucruri.

John Michael Abelar

Sub Mintea de Suprafață există o minte mult mai tăcută, care percepe realitatea fără interpretarea gândirii.

Ştie care este calea cea mai bună pentru noi şi ne-o comunică prin senzații şi sentimente.

Funcționarea sa nefiind bazată pe gândire şi dialogul interior, ci pe evaluarea energetică a momentului prezent, ea ne indică o cale fără a calcula procentul de câştig sau pierdere şi nu se aşteaptă la un anume rezultat.

Această minte nu are deloc nevoie să facă planuri sau proiecte cu termen de finalizare prestabilit,

deoarece nu foloseşte viitorul ca pe o modalitate de evadare şi nu ia decizii bazându-se exclusiv pe baza de date creată de evenimentele trecute, fiindcă nu foloseşte trecutul ca model imuabil pentru prezent.

O vom numi de acum încolo Mintea Profundă.

↓

Interacțiunea cu Realitatea prin Senzații.

Acțiune dincolo de aşteptările raționale.

Trecutul şi Viitorul se topesc în Prezent.

A fost într-un fel, dar
Acum poate fi altfel.

↓

Atenție totală pe Aici şi Acum.

Deocamdată este suficient să-ți repet ceea ce ți-am spus referitor la cele două tipuri de minte.
Una este mintea noastră adevărată, produsul experiențelor noastre de viață, cea care ne vorbeşte rar, pentru că a fost învinsă şi aruncată în întuneric.
Cealaltă, cea pe care o folosim în fiecare zi pentru activitățile noastre cotidiene, este o manifestare străină.

John Michael Abelar

Cele două modalități prin care interacționăm cu existența şi interpretăm realitatea sunt, aşadar, dialogul interior, legat de Mintea superficială şi senzațiile, legate de Mintea Profundă.

Însă, atenție! Ceea ce noi numim senzație nu se referă la emoții, pentru că cele două aspecte sunt foarte diferite între ele.

Emoția este în mod obişnuit o reacție a corpului la o anumită experiență, imagine, sau chiar la un dialog interior pe care Mintea superficială îl asociază cu condițiile care l-au provocat.

Această asociere sfârşeşte rapid prin a declanşa în mod mecanic aceeaşi reacție a corpului, adică aceeaşi emoție, ori de câte ori se manifestă aceleaşi condiții exterioare, chiar dacă aceste condiții nu ar necesita vreo nevoie emoțională.

Un exemplu imaginar:

Cineva se poartă urât cu dv. Şi unul din lucrurile care vă şochează la acea persoană este pălăria de pe cap.

Din acel moment, în mod inconştient, Mintea superficială asociază un aspect ce ține de proasta educație cu o anumită pălărie.

Astfel, ori de câte ori veți întâlni o persoană cu o pălărie similară, veți percepe interior un disconfort, o emoție neplăcută care vă va face să vă retrageți sau să fiți chiar nepoliticos fără motiv, chiar dacă persoana având pălăria respectivă e cea mai educată pe care ați întâlnit-o vreodată.

Această reacție este o emoție: corpul a declanşat o emoție automată, mecanică, asociativă, în ultimă instanță, complet ireală.

emoție = lat. EMOTIONEM
de la EMOTUS
p.p. de la EMOVERE – a duce afară, a muta, a scoate;
şi de la: care adaugă forță acțiunii exprimate de cuvântul cu care e unită,
şi MOVERE, a agita, a mişca.

Mintea superficială şi emoțiile călătoresc strâns legate. Vom vedea mai târziu în detaliu ce înseamnă aceasta, deoarece mecanismul dialog interior "emoție" este un element fundamental care trebuie înțeles cât mai bine posibil.

În schimb, o senzație este ceva indefinibil, ca un fundal interior tandru şi delicat care ne comunică instantaneu informații despre cum să interacționăm mai bine cu energia, şi, prin urmare, cu realitatea care ne înconjoară.

Acest fundal indefinibil este aproape întotdeauna sufocat de către Mintea superficială, însă, în timp, poate deveni puternic şi clar, dacă i se permite să acționeze fără oprelişti, dacă se recunoaşte în el adevărata noastră voce interioară care ştie ce e mai bine pentru noi şi ştie cum să ne transmită asta.

Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat să se simtă cumva împărțit între un impuls interior hrănit de o senzație sau un sentiment şi direcționat către o experiență şi o serie de gânduri raționale care tind să ne descurajeze şi inoculează în noi acele dubii care ne taie orice entuziasm.

În aproape toate cazurile, practic întotdeauna, dacă e vorba despre ființe nefamiliarizate cu expansiunea Conștiinței, gândul rațional are întâietate, iar senzația sau sentimentul sunt respinse până ce dispar cu totul.

Percepem un impuls interior față de o nouă experiență?

Iată cum se naște un dialog interior alcătuit din îndoieli, frământări și temeri.

Iată cum se nasc sentimentele de frică și confuzie, cauzate asociativ de același dialog interior.

Iată cum experiența cea nouă este amânată sau respinsă dincolo de posibilitatea ei de manifestare deoarece nimănui nu-i place să descopere emoții neplăcute, iar frica, frământările pot fi foarte neplăcute, dacă noi devenim aceste emoții.

De aceea, în general, ne retragem pentru a le face să dispară.

Aceasta se petrece deoarece Mintea superficială tinde mereu să țină sub tăcere sau să contracareze Mintea Profundă și, de obicei, reușește, pentru că noi îi dăm acceptul ca și Câmp al Conștiinței și pentru că nu știm că e posibil să observăm emoțiile fără să ne identificăm cu ele.

Focalizați-vă atenția pe emoțiile din voi.
Acceptați-le existența.
Nu le gândiți, nu lăsați ca emoția să devină gând.
Nu judecați sau analizați; observați doar.
Deveniți conștienți de senzațiile legate de emoții dar și de cel care observă, Observatorul Tăcut.

Eckhart Tolle

Acesta este motivul pentru care Mintea superficială ne ține câmpul interior în confuzie în mod constant, pentru a ne împiedica să ascultăm susurul blând al Minții Profunde.

O ascultare care ar putea să ducă la sfârșitul dominației sale asupra noastră.

Și acesta este motivul pentru care comportamentul Minții superficiale e o altă urmă fugitivă pe malurile Conștiinței.

Un comportament care în realitate este una dintre armele cele mai puternice ale arsenalului care ne ține în șah ca ființe umane.

Un ceva care ne ține închiși într-o cușcă ce nu are gratii materiale, cu lanțuri care nu se văd.

Un ceva care pare normal doar pentru că miliarde de indivizi sunt sub controlul său.

Un ceva care acționează din umbră, deoarece Lumina Conștiinței l-ar scoate la iveală și ar deveni, astfel, ineficient.

– Este lumea care ți-a fost trasă peste ochi ca să te orbească și să nu vezi adevărul.
– Care adevăr?
– Că ești un sclav, Neo. Ca și toți ceilalți, te-ai născut în lanțuri. Te-ai născut într-o închisoare pe care nu o poți vedea, gusta sau atinge. O închisoare pentru mintea ta.

Fragment din filmul *Matrix*

Un ceva pe care de acum încolo îl vom numi SFIDĂTORUL.

SFIDĂTORUL Conștiinței noastre.

Potrivit toltecilor, mintea oamenilor este invadată de ceva care o controlează și care, deci, controlează visul lor personal.
Libertatea pe care o caută toltecii este aceea de a se întoarce pentru a folosi mintea și trupul în acord cu ceea ce sunt cu adevărat, să-și trăiască viața mai degrabă decât să facă ceea ce acest ceva ne impune pentru scopurile sale personale.

Don Miguel Ruiz

3. Ce este SFIDĂTORUL?

Ce înțelegem deci prin cuvântul SFIDĂTORUL?

Ce reprezintă SFIDĂTORUL în existența noastră, în viața noastră de zi cu zi?

Cuvântul SFIDĂTOR indică un complex de forțe care acționează în câmpul conștiinței umane cu scopul de a o slăbi și de a o menține într-o stare inconștientă și identificată cu construcții mentale ireale.

Acest complex de forțe acționează în noi ca un element conservator, ca o forță opusă și contrară impulsului nostru către evoluția și expansiunea Conștiinței.

Acțiunea contrară a SFIDĂTORULUI este direcționată să ne împiedice să-i conştientizăm existența şi, astfel, să o transcendem şi să o transformăm într-o forță aliată nouă.

Recunoaşterea în profunzime a acțiunii SFIDĂTORULUI în viața noastră, demascarea acțiunii sale şi transcenderea sa este o sarcină care poate părea dificilă, dură, generatoare de îndoieli şi suferințe şi care, în ultimă instanță, este încercarea sa de a rămâne în viață.

Este o sarcină care poate părea dureroasă pentru că noi toți pornim din acelaşi punct: noi credem că suntem el.

Totuşi, recunoaşterea şi scoaterea la lumină a propriului SFIDĂTOR este una dintre sarcinile cele mai importante pe care este chemată să o îndeplinească o ființă umană, deoarece SFIDĂTORUL este Păzitorul Pragului, ceața de străbătut pentru a intra pe pământurile nesfârşite care ne aparțin de drept ca ființe umane magice într-un univers minunat.

Unul din principalele scopuri ale SFIDĂTORULUI, aşa cum ne indică şi numele său, este acela de a ne sfida: a ne pune la încercare capacitățile, voința de a urma calea către expansiunea Conştiinței, în mod neabătut.

Ne sfidează, cu scopul de a pune la încercare şi, apoi, de a face liberă intenția noastră de a păşi către acele realizări maiestuoase care stau în puterea noastră şi care sunt specifice nouă, ca ființe umane magice şi minunate.

Atunci când vocile din tine îți vorbesc despre sfârşit, atunci când mintea îți spune că ai pierdut, atunci când crezi că este imposibil, şi totuşi continui,
Te ridici în propria spadă şi mai faci un pas,
Acolo unde se termină Omul, acolo începe Dumnezeu.

Acest concept al unei forțe opuse care provoacă impulsul nostru către conştiință poate părea aparent bizar, dacă nu chiar la limita credibilului, şi totuşi, acest concept este bine argumentat, descris şi studiat în amănunt în foarte multe tradiții spirituale de pe acest pământ.

De exemplu, într-una din cărțile sacre ale tradiției esoterice ebraice, Tora, şi în învățăturile înțelepte cuprinse în Cabala, există descrieri complexe ale scopului şi ale armelor aflate la dispoziția unei entități energetice al cărui nume a devenit sinonim cu forțele răului în Biserica Catolică: Satana.

Satana, a cărui semnificație nu este alta decât Vrăjmaşul/Adversarul, este acea entitate energetică care, în calitatea sa de adversar, ne împiedică să ajungem la Lumină.

Scopul său principal, potrivit tradiției ebraice, este acela de a crea forța opusă celei care ne trage către lumină, cu scopul de a permite eliberarea forței schimbării, deoarece, fără o opoziție, n-ar mai exista tensiunea care să ne direcționeze către Conştiință şi către căutarea luminii.

Acest concept ar merita o mai mare aprofundare, care nu reprezintă scopul prezentului documentar.

Ceea ce este important de subliniat aici este rolul pe care Vrăjmaşul prin excelență din tradiția ebraică, Satana, îl joacă în expansiunea Conştiinței.

Vrăjmaşul: O entitate energetică care urmăreşte prin orice mijloace să ne împiedice în direcționarea noastră către lumina conştiinței.

După cum bine se ştie, Satana este cunoscut şi ca Diavolul.

Însă puțini ştiu că termenul diavol derivă din latinescul Diábolus şi din termenul din greaca veche Diabolos, adică "Cel care separă".

Ce separă?

Ceea ce nu are nici un sens să fie separat.
Ceea ce este stăpânit doar dacă este separat.

Divide et Impera

Strategie având ca scop obținerea unei poziții privilegiate, divizând şi fragmentând forța de opoziție în aşa fel încât aceasta să nu se poată uni contra unui obiectiv comun.

Totuşi, tradițiile căutării interioare din toată lumea par să recunoască în SFIDĂTOR alte scopuri, mai concrete, dincolo de cel mai mult abstract despre care am vorbit.

Una dintre responsabilitățile noastre, ca ființe umane, este de a cuprinde şi de a realiza cu ochii şi cu Conştiința noastră cât din aceasta este real şi cât o alegorie cu o semnificație mult mai vastă.

Dar e bine de ştiut în ce fel învăţăceii pe calea Conştiinţei aparţinând de diferite tradiţii au fost puşi în gardă de prima confruntare adevărată pe care trebuie să o aibă: cea cu proiecţia iluzorie a lor. Cea cu SFIDĂTORUL.

Don Miguel Ruiz e un şaman din tradiţia toltecă din America Centrală. Născut şi crescut într-o familie mexicană de vindecători, mama, currandera şi bunicul, nagual, poartă mai departe şi răspândeşte în lume cunoaşterea ezoterică toltecă a strămoşilor săi.

Don Miguel indică SFIDĂTORUL cu numele de *Parazitul*.

Iată cum, prin cuvintele sale, ne descrie formaţia şi scopul său în Câmpul Conştiinţei umane.

În minte creăm Judecătorul, o parte din noi care judecă continuu tot ceea ce facem şi nu facem, toate emoţiile pe care le trăim sau nu.
În mod normal, Judecătorul ne găseşte vinovaţi şi noi ne gândim că trebuie să fim pedepsiţi: partea din minte care primeşte judecata şi simte nevoia de pedeapsă este Victima.

Victima este acea parte din noi care spune "Vai de mine, nu sunt destul de bun, de puternic, de inteligent. Ce mă fac? Cum pot măcar să experimentez?"

Judecătorul şi Victima îşi duc existenţa pe sistemul nostru de credinţe, adică pe ceea ce credem şi ce nu credem, un sistem care s-a insinuat în mintea noastră din copilărie, când credem tot ceea ce ne spuneau adulţii.

Toltecii numesc acest mecanism Judecător-Victimă sistem de credinţe cu numele de Parazitul.

Mintea umană este bolnavă din cauza unui parazit care îi fură energia vitală şi bucuria.
Parazitul se transmite ca un virus de la bunic la fii şi apoi la noi, care o transmitem copiilor noştri şi hrana lui constă din emoţiile negative care provin din frică.

Parazitul este o creatură alcătuită din energie emoţională şi este vorba de o fiinţă vie.
Supravieţuieşte cu emoţiile negative şi se hrăneşte cu suferinţă.

Don Miguel Ruiz, din cărţile ***"Cele patru legăminte"*** **şi** ***"Stăpânirea iubirii"*** **.**

Parazitul:

O entitate energetică ce trăieşte şi se alimentează pe cheltuiala alteia, fără să dea nimic în schimb.

Carlos Castaneda este un antropolog care a aprofundat o altă linie toltecă a cunoaşterii esoterice: cea a lui Don Juan Matus.

Don Juan Matus a fost şamanul-ghid, adică *nagualul* unei linii toltece similare cu cea a lui Don Miguel Ruiz, având probabil aceeaşi sursă, dar diferită de aceasta prin multe elemente, cum ar fi, de exemplu, accentul pus pe calea luptătorului ca modalitate de realizare personală.

Carlos Castaneda a transcris şi a publicat în cărţile sale învăţăturile primite de la Don Juan; şi în ceea ce priveşte existenţa sa, el a decis să transcrie încă ceva care îl priveşte mult mai îndeaproape pe SFIDĂTOR.

Iată mai exact ce, într-o sinteză a cuvintelor sale.

Şamanii din vechiul Mexic au descoperit ceva transcendental.

Au descoperit că avem un tovarăş care rămâne cu noi toată viaţa.

Un prădător care iese din adâncurile cosmosului şi care pune stăpânire pe viaţa noastră, iar noi suntem prizonierii lui.

Dacă protestăm, ne sufocă protestele.

Dacă intenţionăm să acţionăm independent, nu ne permite.

Prădătorul are avantaj asupra noastră, pentru că noi suntem hrana lui, sursa lui de existenţă.

Prădătorul e cel care a infiltrat în noi sistemele de credinţe, conceptul de bine şi de rău, obiceiurile sociale.

El este cel ce ne-a definit speranţele şi aşteptările, atât visele de succes, cât şi parametrii falimentului.

El ne-a dat aviditatea, dorinţa fără limită şi laşitatea.

Ne-a făcut să fim fixişti, focalizaţi pe ego şi înclinaţi spre autocomplacere.

Folosindu-se de egoismul nostru, unicul aspect conştient care ne-a mai rămas, prădătorul creează flăcări de conştiinţă pe care trece apoi să le consume fără scrupule.

Prădătorul ne creează probleme inutile, pentru a forţa apariţia acestor flăcări şi astfel, el supravieţuieşte, continuând să se hrănească din energia vie a pseudo-preocupărilor noastre.

Vechii şamani vedeau prădătorul.

Îl numeau Volador, cel ce zboară, deoarece se mişcă în salturi prin aer.

Nu este un spectacol frumos.

Este o umbră neagră, de o obscuritate impenetrabilă, care saltă prin aer şi apoi coboară pe pământ.

Carlos Castaneda,
"Latura activă a Infinităţii".

Volador: O entitate energetică care trăieşte şi se hrăneşte pe socoteala alteia, fără a da nimic în schimb.

Eckhart Tolle este un om contemporan cu noi, născut şi crescut în Europa, care a trecut printr-o experienţă de trezire neaşteptată şi totală.

De fapt, într-o clipă, el a făcut acea manevră care pentru mulţi dintre noi necesită ani de practică şi disciplină înainte de a putea fi înfruntată: s-a dezidentificat complet de proiecţia iluzorie a realităţii create de Mintea sa superficială şi a atins starea de Conştiinţă pură, care este expresia a ceea ce este el cu adevărat.

Acest proces, care ar putea fi numit o Iluminare, dar care nu poate fi descris în cuvinte, i-a permis, printre altele, să reobserve existenţa fără numeroasele şi inutilele filtre mentale plasate în fiinţă de către Mintea superficială.

În această stare de observare, el a văzut ceva foarte interesant, ceva ce are mult de a face cu SFIDĂTORUL, ceva ce vom prezenta cu propriile lui cuvinte.

Durerea acumulată în corpul vostru este un câmp de energie negativă care vă ocupă trupul şi mintea.

Dacă o consideraţi o entitate invizibilă de-sine-stătătoare, vă apropiaţi mult de adevăr.

Este vorba despre corpul de suferinţă emoţională.

Fiţi în gardă, pentru a descoperi eventualele semne de nefericire din voi, sub orice formă: poate fi corpul de suferinţă care se trezeşte.

Poate lua forma unei iritări, nerăbdări, melancolii, dorinţe de a jigni, mânii, furii, depresii, necesităţi de a avea o dramă în raporturile personale etc.

Corpul de suferinţă vrea să supravieţuiască, ca şi orice altă entitate existentă, şi poate supravieţui doar dacă vă face să vă identificaţi inconştient cu el.

Atunci poate pune stăpânire pe voi, poate deveni voi, şi poate trăi prin voi.

Trebuie să se hrănească prin voi, şi o va face cu orice experienţă care intră în rezonanţă cu tipul său specific de energie, cu orice lucru care poate da naştere la o suferinţă, mânie, capacitate distructivă, ură, tristeţe, dramă emoţională, violenţă, chiar boală.

Durerea se poate hrăni doar cu durere, şi odată ce corpul de suferinţă a pus stăpânire pe voi, aveţi nevoie de altă durere şi deveniţi victime sau persecutori.

Supravieţuirea sa depinde de identificarea voastră inconştientă cu el, precum şi de frica voastră inconştientă de a înfrunta frica ce trăieşte în voi.

Eckhart Tolle,
"Puterea prezentului"

Corpul de suferinţă: o entitate energetică ce trăieşte şi se hrăneşte pe socoteala alteia, fără să dea nimic în schimb.

Reluăm, spunând că tradiţiile căutării interioare din toată lumea, din care am prezentat un mic dar semnificativ eşantion, par să indice existenţa SFIDĂTORULUI.

În interiorul câmpului uman de conştiinţă poate apărea, exista, creşte şi acţiona o entitate energetică ce ne privează de energie şi care, deci, ne menţine într-o stare de inconştienţă.

Scopul său este acela de a continua să se hrănească cu un anumit tip din energia noastră şi, în acelaşi timp, să ne împiedice să ne expansionăm Conştiința, pentru a nu putea să-i conştientizăm existența.

Evident, a deveni conştienți de existența şi acțiunea acestei entități energetice este primul şi cel mai important pas.
Apoi, va deveni o consecință naturală încetarea imediată de a crea hrănire şi susținere pentru ea.
Nemaihrănind-o, ea va deveni din ce în ce mai slabă, până când va fi complet reabsorbită şi transformată de Conştiința noastră.

Stăpânirea propriei minți rebele, capricioase, vagabonde este Calea către Fericire.
Înțeleptul îşi observă continuu propriile gânduri, care sunt mărunte, înşelătoare şi instabile.
Aceasta este Calea către Fericire.

Dhammapada

Atunci când se petrece această transformare, ființa umană încetează să-i permită vocii din capul său care tot dialoghează cu ea însăşi despre tot felul de prostii iluzorii să fie stăpâna existenței sale, deoarece înțelege că acea voce nu este ceea ce este el în realitate.

Când are loc această transformare, ființa umană încetează să asculte o minte care îi pune piedici, o limitează şi o înlănțuie în orice mod, în loc să o susțină şi să o încurajeze, deoarece ființa înțelege că acea minte nu este cine este ea în realitate.

Atunci când se petrece această transformare, ființa umană devine liberă.

Că se numeşte *Parazit*, *Volador*, *Corpul de suferință* sau *Vrăjmaş*, nu este ceea ce este ea în realitate, deoarece nu este de mare folos să ştim aceasta la un nivel intelectual.

Ceea ce este cu adevărat folositor este să înțelegem şi să vedem cum acționează, ce arme foloseşte, care sunt efectele acțiunii sale în viața noastră.
Să înțelegem că noi suntem, după toate probabilitățile, prăzi energetice inconştiente.

Şi, mai ales, să înțelegem că noi, ca ființe cu conştiință, suntem ființe magice şi puternice care au toate instrumentele la dispoziție pentru a-l demasca şi a-l transforma în aliatul nostru.

Ne ia din fericirea noastră.

Ne ia din bunăstarea noastră.

Ne ia din pacea noastră.

Toate stările ființei care ne sunt mai apropiate ca aerul pe care îl respirăm şi care ne sunt cu totul accesibile.

De aceea, SFIDĂTORUL trebuie să fie înfruntat şi transcens.

Nu pentru ceea ce este, ci pentru faptul că ne limitează existența.

Aceasta este unica şi adevărata provocare pe care trebuie să o înfruntăm în viață înainte de a intra şi a trăi în lumea reală şi de a fi ceea ce suntem cu adevărat.

Totuşi, SFIDĂTORUL se va folosi de orice armă pentru a ne împiedica, pentru că aceasta e în firea sa şi pentru că Infinitul aşa a vrut să fie.

De aceea, este nevoie de conştiință, claritate şi o hotărâre de nezdruncinat pentru a înfrunta această provocare.

De aceea, în toate tradițiile spirituale de pe Pământ, cei care acceptă această provocare sunt numiți Războinici.

Putem să ne răzvrătim şi să spunem NU!

Declarând război Parazitului, un război de independență, un război pentru dreptul de a ne folosi mintea şi creierul.

De aceea, în toate tradițiile şamaniste americane, adepții se numesc războinici.

Sunt în război împotriva Parazitului cuibărit în mintea lor.

Aceasta înseamnă cu adevărat să fii un Războinic.

Războinicul este cel care luptă împotriva invaziei Parazitului.

Putem învinge sau pierde, dar nu am cedat fără luptă.

Don Miguel Ruiz

4. Phobos

Ți-ai văzut vreodată Adversarul?

Phobos îl însoțește, ceața este peste puterea ta.

Să înțelegem cine sau ce este SFIDĂTORUL este o realizare care ne va trezi conștiința într-o zi.

Acum, să ne concentrăm pe consecințele acțiunilor sale, deoarece aceste consecințe sunt urma cea mai vizibilă a acțiunii sale în lume.

Amprentă care nu se poate șterge.

Efectele acțiunilor sale care tulbură.

În ce mod se manifestă în viața noastră acțiunea SFIDĂTORULUI?

– Dialogul interior continuu, confuz, făcut de o mulțime de voci, muzici, orientat în general către gânduri negative, distructive, frământări și preocupări, în cea mai mare parte ireale.

– Obicei de a judeca și de a calcula orice lucru, revolta față de orice lucru și mai ales față de noi înșine. Judecata este de obicei una de inadaptare, culpabilitate, condamnare, dispreț.

– Fuga de intensitatea și disciplina conștient îndreptate către acțiuni constructive, cu o proiecție constantă către un viitor incert, de obicei, mâine sau luni, a ceva ce am putea sau ar trebui să facem acum. O fugă pentru a nu ne tulbura comoditățile.

– Tendința unei derive inerțiale față de obiceiuri care în majoritatea cazurilor sunt construite ca o perpetuare sau fugă de condiții generatoare de suferințe și, în consecință, un atașament emoțional față de ele.

– Autosabotarea oricărei inspirații care ne dăruiește bucurie și entuziasm cu tot felul de îndoieli și frici ireale, generate de dialogul interior și deci de Mintea superficială, care ne fac mai degrabă să gândim decât să acționăm până când, în cele din urmă, am vorbit așa de mult cu noi înșine încât orice inspirație s-a pierdut.

– Fuga de responsabilitatea personală și totală a propriei existențe prin transferul său sistematic în exteriorul nostru, având drept rezultat gânduri de culpabilitate. E vina lui. E vina acestei situații. E vina acestei structuri.

Marea majoritate a oamenilor din societatea modernă de model occidental, care, în fapt, s-a propagat pe tot pământul, vede în semenii săi toate aceste caracteristici.

Nu doar o parte, ci toate.

Normal, care este rezultatul combinat, efectul tuturor acestor caracteristici?

Unul singur:

FRICA

Trăim într-o stare de frică continuă, autoindusă și ireală.

Frica de a pierde lucruri ireale și inexistente.
Aprobarea.
Reputația.
Premiul pentru presupusele noastre merite și indulgență pentru lipsurile noastre.
Siguranța.

Aceasta este urma cel mai incredibil de evidentă și totodată de ascunsă a acțiunii SFIDĂTORULUI.

Avem cu toții aceleași caracteristici, efectul lor este întotdeauna nefericirea, frica și o slăbiciune fără nume și asta nu ne face deloc bănuitori.

Perfecțiunea unui astfel de scenariu, a unei asemenea strategii, constă tocmai din faptul că nu bănuim că împărtășim cu toții aceleași caracteristici până când nu întâlnim pe cineva care nu le are; și în ultimii 1500 de ani sau chiar 3000, tocmai aceasta s-a petrecut.

Ființe care se eliberează au existat și vor exista întotdeauna.

Multe dintre ele au urmărit să împărtășească altor ființe umane ceea ce au descoperit; totuși, foarte adesea, mesajul a suferit o filtrare care l-a alterat atât de mult sau chiar l-a pervertit.

Și cine a fost autorul?

Dacă efectele acțiunii SFIDĂTORULUI în viața noastră sunt frica, nefericirea și suferința, practic toți, conștient sau nu, vom fi de acord că aceste efecte nu sunt pozitive pentru noi și ar trebui modificate.

Însă, atunci, de ce ființele umane le acceptă oricum, în ciuda faptului că ele le poartă către nefericire și suferință?

De ce mesajul transmis în toate epocile nu a fost ascultat niciodată de cei mulți, ci, din contră, a fost mereu combătut și denigrat?

Pentru că, de obicei, nu-și amintesc că modelele de nefericire și suferință care perpetuează în viața lor au fost trăite chiar de ei printr-o condiționare care începe chiar de când s-au născut, mai mult, nu au auzit de modele diferite sau, dacă le întâlnesc, nu le cred.

Însă motivul cel mai important pentru care persistăm în nefericire, capodopera acțiunii SFIDĂTORULUI, constă în modul în care noi, ființele umane, interacționăm cu Realitatea.

Ființele umane filtrează toată realitatea prin câmpul lor mental și emoțional, iar acest filtru le creează o imagine interioară a realității la care apoi se conformează, pentru a le confirma percepțiile.

Ce a făcut, deci, SFIDĂTORUL?

A intervenit pentru a manipula în avantajul său acea parte a minții pe care am pus-o să controleze acea activitate.

SFIDĂTORUL și-a asumat controlul Minții superficiale.

Nu este posibil să schimbi până acolo unde Mintea superficială ne guvernează viața, deoarece aceasta nu este expresia a ceea ce suntem de fapt, ci "portavocea" SFIDĂTORULUI.

De aceea, dialogul interior este obsesiv orientat către "castrarea" noastră în loc să fie către împlinirea noastră.

De aceea, orice ajunge în câmpul nostru de conștiință este filtrat inconștient de Mintea superficială, este eliminat sau nehrănit până la completa sa dispariție, dacă are o cât de mică legătură cu o Trezire interioară.

De aceea, toate documentele, asemenea acestuia de față, cărțile despre căutarea interioară, întâlnirea cu o ființă conștientă, vor fi ținute întotdeauna cât mai la distanță, cu dubii, critici și indiferență din partea celor care nu sunt pregătiți.
Mintea superficială va filtra realitatea lor printr-un dialog interior condiționat iar oamenii vor dialoga cu ei înșiși spunând că sunt toate prostii, fapte inexistente fără nici un fundament științific, zvonuri ridicole etc., până ce-ți vor da dreptate în dialogul lor interior.

Voladore sunt eficienți și organizați.
Pentru a ne menține supuși, slabi și docili, s-au implicat într-o operațiune uimitoare.
Ne-au dat mintea lor.
Vezi, mintea unui Volador nu are rivali.
Când își propune ceva, nu poate decât să fie în acord cu ea însăși și să creadă că a făcut ceva merituos.
Mintea unui Volador îți va spune că tot ce îți spun eu nu sunt decât prostii și, de aceea, ea va coincide cu afirmația sa, "sigur că sunt prostii".
În felul acesta ne învinge.

Carlos Castaneda

Astfel, realitatea nu va face altceva decât să se conformeze credinței lor, pentru că aceasta este una dintre legile uimitorului nostru univers.

Pe când intra [Iisus] în Capernaum, s-a apropiat de El un sutaș, rugându-L,
Și zicând: Doamne, sluga mea zace în casă, slăbănog, chinuindu-se cumplit.
Și i-a zis Iisus: Venind, îl voi vindeca.
Dar sutașul, răspunzând, I-a zis: Doamne, nu sunt vrednic să intri sub acoperișul meu, ci numai zi cu cuvântul și se va vindeca sluga mea.
Că și eu sunt om sub stăpânirea altora și am sub mine ostași și-i spun acestuia: Du-te, și se duce; și celuilalt: Vino, și vine; și slugii mele: Fă aceasta, și face.
Auzind, Iisus S-a minunat și a zis celor ce veneau după El: Adevărat grăiesc vouă: la nimeni, în Israel, n-am găsit atâta credință.

Și a zis Iisus sutașului: Du-te, fie ție după cum ai crezut. Și s-a însănătoșit sluga lui în ceasul acela.

Matei 8:5-13

Dar atunci, cum e posibil să te transformi?

Cine nu încetează sau nu a încetat să alimenteze fie și doar una dintre caracteristicile acestea și este mai mult sau mai puțin conștient de ele, se eliberează deja din încleștarea SFIDĂTORULUI.

Dar înainte de a continua, este momentul să demascăm una dintre armele cele mai puternice de care dispune pentru a ne menține sub controlul său.

Este momentul să demascăm modul de filtrare a realității de care se folosește pentru a rămâne la comandă.

5. Deimos

Ți-ai văzut vreodată Adversarul?
Deimos este săgeata sa, scântei în noaptea Sufletului

Ce este Realitatea?

Mulți dintre noi, practic, aproape toți, am răspunde că realitatea este ceea ce putem vedea şi atinge, experimenta, într-o manieră independentă de ființa umană care interacționează cu ea.

Un scaun este un scaun pentru toți şi el există independent de cine îl observă.

Acesta este modul în care ființa umană concepe realitatea: unică, stabilă, împărtăşită de toți în acelaşi fel, externă ei, independentă de evaluările sale, neinfluențabilă decât printr-o acțiune care implică o modificare concretă, deci perceptibilă, a ordinii sau a organizării elementelor din care este constituită.

Ceea ce poate fi experimentat în orice moment de oricine în acelaşi fel, prin intermediul celor cinci simțuri, este Realitatea.

Tot restul nu există.

Acesta este exact modul în care închisoarea iluzorie a ființelor umane este construită şi susținută până când devine o carceră aparent de nescăpat.

Nu intrăm în detalii vizavi de această afirmație, pentru că ar trece dincolo de limitele prezentului documentar.

Vom vorbi, în schimb, de mecanismele de creare a modelului de realitate împărtăşit de majoritatea dintre noi.

Şi cum SFIDĂTORUL, printr-o capodoperă de strategie, se foloseşte de el în avantajul său.

Creierul nostru, dar, în general, tot corpul, este lovit constant de un flux de informații venind din exterior, indiferent ce înseamnă acest "exterior".

Potrivit modelului nostru obişnuit de percepere a Realității, model învățat şi practicat de mulți ani cu atâta insistență încât l-am transformat într-un proces automat, această percepție este filtrată şi elaborată în timp real de cele cinci simțuri, într-o magnifică şi armonioasă simfonie, iar rezultatul este recompus în creierul nostru şi interpretat de Mintea superficială astfel încât să construiască imaginea Realității pe care noi o folosim pentru a interacționa cu ea.

Inconvenientul este faptul că nu Mintea superficială ar trebui să facă această interpretare, ci cea Profundă, având-o pe cea superficială ca ajutor.

Deoarece unul din scopurile Minții Profunde este chiar acesta: interpretarea Realității printr-un punct de vedere fluid şi armonios cu energia care a lovit câmpul nostru de Conştiință.

Mintea superficială este un dar minunat: are scopul de a ajuta şi de a susține Mintea Profundă, făcându-i, de exemplu, accesibile informații legate de experiențele trecute cu scopul de a ne proteja sau traducând intuiții şi gânduri provenite din planurile superioare ale conştiinței în construcții verbale, în planuri şi proiecte precise, chiar şi prin scris, calcule şi analize matematice, care sunt instrumentele adecvate aflate la dispoziția sa.

Concepte pe care le găsim exprimate de exemplu şi în învățăturile din Cabala ebraică.

Ce se petrece, în schimb?

Mintea superficială se interpune şi îndeplineşte o sarcină care nu-i aparține şi pe care nici nu o poate îndeplini: interpretarea percepției asupra Realității.

Aşadar, cum este asamblată Realitatea?

Prin Mintea superficială, sigur, dar mai ales prin instrumentul folosit în mod obişnuit de Mintea superficială atunci când nu se află la comandă: dialogul interior condiționat.

Îndată ce dialogul interior condiționat, cu o viteză impresionantă, interpretează Realitatea, o transformă după o schemă foarte simplă.

Dacă ceea ce asamblează este o repetiție a unei experiențe trecute, caută o experiență similară în baza sa de date, şi când o găseşte, îi ataşează eticheta corespunzătoare.

Un scaun. Ah, da, un scaun ca alte milioane de scaune pe care le-am mai văzut.

Un bărbat cu pălărie? Ah, da, un bărbat rău şi grosolan.

Dacă ceea ce asamblează nu este o repetiție a unei experiențe trecute, căile posibile sunt două: dacă este interpretată ca o amenințare puternică la stabilitatea structurilor interioare de interpretare şi construire a ceea ce este cunoscut, sau dacă iese din limitele a ceea ce este considerat posibil, este îndepărtat, suspendat sau anulat.

Dacă nu este interpretat ca o amenințare sau ca ceva imposibil, este modificat pentru a se potrivi cu un model similar din trecut.

Partea cea mai dificilă pe calea străbătută de un Războinic este să înțeleagă că Lumea este o senzație.

John Michael Abelar

Un scaun nu e doar un scaun.
Orice scaun e un miracol, un dans molecular de lumină, însă Mintea superficială nu va putea niciodată să vadă aceasta, pentru că, pur şi simplu, nu e făcută pentru asta.

Un scaun devine doar un scaun atunci când Mintea superficială l-a interpretat şi l-a catalogat drept "scaun", obiect cunoscut şi neamenințător cel puțin până când cineva nu se hotărăşte să-i dea cu el în cap.

Dar cine a pus Mintea superficială într-un rol care nu-i aparținea?

Noi, bineînțeles, deoarece întotdeauna noi suntem cei care decidem.
Doar că am decis într-o manieră forțată şi fără o evaluare justă şi conştientă.
Am luat această decizie prin presiunea la care suntem supuşi încă de la naştere.

Astfel este făcută interpretarea Realității de către Mintea superficială, prin intermediul dialogului interior, şi aici intră în acțiune SFIDĂTORUL.

În general, dialogul interior este neîncetat activ şi focalizat pe prostiile asociative care îl mențin în funcțiune, ca pe un radio: *"trebuie să-mi găsesc mătuşa din Nebraska; ah, munții din Nebraska; frumoasă mai e zăpada; oricum, ar trebui să organizez următoarea săptămână albă deoarece e timpul; trebuie să cumpăr schiuri noi; ah, da, magazinul acela din centru..."* şi tot aşa, din prostie în prostie, toată existența noastră.

Acest flux neinteligibil, făcut din multe voci care vorbesc una cu alta şi chiar se ceartă este chiar unul dintre instrumentele principale de control ale conştiinței noastre folosit de către SFIDĂTOR.

Acest flux neinteligibil de cuvinte interioare reprezintă vocea SFIDĂTORULUI.

Toată mintea noastră e o ceață pe care toltecii o numesc Mitote.

Mintea este un vis în care mii de oameni vorbesc în acelaşi timp şi niciunul nu înțelege ceea ce spun ceilalți.

Aceasta este condiția minții umane: un mare mitote, în care e imposibil să vezi cine suntem cu adevărat.

În India, mitote se numeşte Maya, care înseamnă iluzie.

Este vorba de faptul că personalitatea are conştiința propriei sale existențe.

Tot ceea ce credeți despre voi înşivă şi despre Lume, toate conceptele şi programele pe care le aveți în minte alcătuiesc Mitote.

Nu putem să vedem ceea ce suntem cu adevărat.

Nu reuşim să vedem că nu suntem liberi.

Don Miguel Ruiz

Cu alte cuvinte, aceste multe voci care par să aibă o viață proprie şi care alternează pe tărâmul interpretării noastre asupra Realității, acest conglomerat de stimuli, voci, pulsiuni, preferințe, aversiuni, reprezintă SFIDĂTORUL în aspectul său cel mai evident.

Un moment, şi o voce ne împinge într-o anumită direcție.

După 5 secunde trecem la altă idee.

După 10 secunde vedem un prieten şi suntem fericiți.

După 15 secunde abia aşteptăm să ne despărțim.

Interpretând fără motiv Realitatea tăcută doar pentru a urma capriciile unui vârtej de voci din cap în loc să ne centrăm din ce în ce mai mult în nucleul interior care ne aparține cu adevărat, îngrijindu-l şi făcându-l să crească din ce în ce în putere şi autoritate, continuăm să rătăcim de la o interpretare la alta, crezând că suntem fericiți sau trişti sau liberi, doar pentru că o voce din capul nostru spune când fericire, când tristețe, când libertate şi noi o credem, ca nişte păpuşi trase de fire invizibile.

Divide et Impera – Strategie având ca scop obținerea unei poziții privilegiate, divizând și fragmentând forța de opoziție în așa fel încât aceasta să nu se poată uni contra unui obiectiv comun.

Iată de ce putem spune că SFIDĂTORUL a luat controlul asupra Minții Superficiale și o folosește în propriul său avantaj.
O suprasolicită și o împiedică să se liniștească, astfel încât să-și asigure controlul asupra ființei umane inconștiente, care este victima sa datorită miilor de voci din care e alcătuită.

Mintea superficială nu este mai puternică decât Mintea Profundă; e ca și cum ai spune că mâna dreaptă e mai puternică decât stânga.

Pur și simplu, noi folosim Mintea Superficială într-un mod neadecvat iar Mintea Profundă este, astfel, sufocată de mecanismele zgomotoase și necontrolate ale unei Minții Superficiale supra-folosite.

Totuși, este bine să clarificăm un lucru.

SFIDĂTORUL nu poate face nimic în fața Conștiinței.

El reușește în intenția sa de a pune stăpânire pe Mintea Superficială a unei ființe umane deoarece aceasta nu știe ce se petrece și, deci, nu-l poate împiedica.

În practică, SFIDĂTORUL ia controlul asupra Minții Superficiale de obicei în primii ani ai existenței sale și, cu timpul, ființa umană respectivă ajunge rapid să creadă că ea este ceea ce Mintea Superficială îi spune să fie, adică, ea crede că este SFIDĂTORUL.

Cum este posibil, așadar, să te eliberezi de ceva ce nu știi că ai?
Cum e posibil să te eliberezi de ceva ce crezi că ești?

Mulți oameni sunt într-atât de prizonieri ai propriei lor minți, încât frumusețea Naturii chiar nu există pentru ei.
Ar putea spune, "Ce floare frumoasă!", dar este vorba doar de o etichetă mentală automată.
Pentru că nu sunt liniștiți, nu sunt prezenți, nu văd cu adevărat floarea, nu îi percep esența, sacralitatea, tot așa cum nu se cunosc pe ei înșiși, nu-și percep propria esență, propria sacralitate.

Eckhart Tolle

Un scenariu care poate fi teribil de înșelător, acela de a fi crezut ani de zile că suntem ce nu suntem, de fapt; această conștientizare coincide adesea cu intrarea în ceea ce mulți cercetători numesc Noaptea Sufletului.

Fulgere de groază ne zguduie câmpul interior, atunci când structurile pe care am ridicat realitatea, și pe care le credeam așa de stabile, intangibile și nemuritoare se cutremură amenințător sub rafalele Adevărului.

Totuși, nu e nimic de care chiar să ne temem.

Conștientizarea faptului că instrumentul cu care interpretăm în general realitatea, adică Mintea Superficială, nu acționează sub controlul nostru conștient este folositoare, fără îndoială, însă mai este și un altul.

Există un alt instrument, corelat cu acest mod de a interpreta Realitatea pe care îl folosește SFIDĂTORUL pentru a-și perpetua prezența în noi; un instrument care este esențial să fie cunoscut, deoarece este și instrumentul care, dezactivat, declanșează și accelerează scăderea influenței SFIDĂTORULUI ca forță de contrapunere și transformarea lui într-o forță aliată nouă.

Multe tradiții spirituale ne arată că acesta este instrumentul principal cu ajutorul căruia Sfidătorul se hrănește cu energia noastră, ca un Parazit.

Și dacă aceasta este modul principal prin care se hrănește, ce se va petrece dacă îl dezactivăm?

Vorbim despre un automatism foarte simplu, creat de corp in uniune cu mintea, care îi conduce cercul vicios și auto-hrănitor care se declanșează între dialogul interior și emoții.

Când mintea se opune Vieții, se ivesc gândurile.

Când ceva începe să fie în conflict cu o părere a ego-ului, se declanșează tumultul emoțiilor.

6. Adversarul are fața acoperită. A ta.

Emoțiile sunt o componentă foarte importantă a mecanismului de răspuns al câmpului energetic uman la stimulii şi la percepțiile pe care le primeşte din mediul înconjurător.
O emoție, după cum putem mărturisi şi testa fiecare din noi, produce efecte imediate în corpul nostru fizic şi ea este capabilă să modifice aproape instantaneu răspunsul nostru comportamental, care se adaptează rapid către direcția cea mai cunoscută şi experimentată capabilă să ne readucă în echilibru întregul nostru sistem energetic.

Dar cum se naşte o emoție?
O emoție este în esență o modificare a echilibrului corporal care se produce prin crearea şi eliberarea de hormoni şi neuro-transmițători în diferitele sisteme de legătură ale corpului nostru.

Această modificare, această stimulare, este imediat depistată de mecanismele noastre de percepție şi este apoi interpretată ca un răspuns la o situație externă specifică care a provocat în noi o astfel de reacție.

emoție = lat. EMOTIONEM
de la EMOTUS
p.p. de la EMOVERE – a duce afară, a muta, a scoate;
şi de la: care adaugă forță acțiunii exprimate de cuvântul cu care e unită,
şi MOVERE, a agita, a mişca.

De exemplu, percepția unui tigru în libertate, a unui tigru la câțiva metri de noi, va provoca în noi eliberarea unui hormon binecunoscut de toți: adrenalina; această eliberare va determina o interpretare din partea mecanismului nostru de percepție care va asocia senzația respectivă cu o schemă foarte precisă, care se numeşte Frică.

Frica este un mare vârtej.
Face ca frigul să fie mai frig, întunericul mai întuneric.
Însă las-o să se ridice, şi va dispărea.

Obi-Wan Kenobi

O emoție nu este, deci, altceva decât o senzație în corp pe care noi o percepem ca răspuns la un eveniment care a lovit Câmpul Conştiinței noastre.

Modificarea echilibrului chimic din corpul nostru produce instantaneu o senzație pe care noi o numim emoție, agitație ce intervine pentru a da o semnificație, pentru a interpreta emoția pe care o simțim.
Evident, modelele care au fost inserate în mintea căreia i-am dat sarcina de a interpreta Realitatea, adică, în marea majoritate a cazurilor, Mintea superficială.

Dacă noi nu am da un nume la ceea ce simțim, emoția ar rămâne doar o senzație percepută în corp care ar apărea, ar avea un vârf şi apoi s-ar diminua până la completa dispariție.

Să fie frica cea care vă împiedică să faceți o acțiune?
În această situație, trebuie să vă recunoaşteți frica, să o observați, să-i acordați atenție, să fiți cu totul prezenți în fața ei.
Făcând astfel, veți rupe legătura dintre frică şi gândul vostru.
Nu lăsați ca frica să țâşnească din mintea voastră.

Eckhart Tolle

Elementul-cheie, simplu dar în acelaşi timp extrem de important al acestui mecanism constă în faptul că mecanismul de creare a emoțiilor este bidirecțional.

Emoțiile pot fi create şi în absența unui stimul extern real, folosindu-ne de capacitatea noastră imaginativă şi atenția asupra a ceva ce are rol de catalizator.

Dacă activăm o imagine interioară cu rol de catalizator şi o menținem suficient de mult, corpul fizic va fi cuprins de emoția asociată cu ea ca şi cum chiar s-ar petrece ceea ce este în această imagine *[vezi filmul documentar, 01:22:20]*.

Dacă ascultăm muzică relaxantă şi ne imaginăm că suntem întinşi relaxați pe o pajişte, corpul va începe să producă hormoni şi neuro-transmițători care sunt reacție la acest scenariu, chiar dacă stăm pe un scaun incomod, într-un subsol.
Oricine înțelege şi ştie cu certitudine că acest mecanism funcționează, deoarece sigur l-a practicat nu o dată în viață, în cele mai diferite situații.

În acest comportament uman normal, automat, simplu, se află una dintre capodoperele tactice ale SFIDĂTORULUI, prin care el se perpetuează pe el şi controlul lui asupra noastră.

Într-un mod pe care, poate, deja începeți să-l intuiți.

Așa cum am văzut, cea mai mare parte a oamenilor folosesc Mintea Superficială ca element de interpretare a percepțiilor sale, într-o manieră înnăscută, automată și inconștientă.

Mecanismul de control al generării și controlului emoțiilor este, deci, administrat de Mintea Superficială, deoarece ea a fost pusă în mod inconștient la cârma interpretării percepțiilor.

Mintea Superficială se află în general sub controlul SFIDĂTORULUI.
Adică e focalizată pe scheme de gândire foarte precise, așa cum am văzut deja.

Aceste scheme de gândire produc în mod invariabil emoții.

Emoții care saturează Pământul și locuitorii săi de mii de ani; emoții care au ca singur scop perpetuarea prezenței SFIDĂTORULUI în interiorul câmpului Conștiinței noastre; emoții care se bazează pe presupuneri ireale care nu au nicio legătură cu bunăstarea noastră și cu ceea ce suntem cu adevărat; emoții care sunt toate corelate cu o singură emoție fundamentală: Frica.

Neliniștea ta nu e altceva decât neliniștea Volador-ului mereu temător că stratagema sa va fi descoperită și îl va fi refuzată hrănirea.
Prin mintea care, de fapt, e a lor, Voladores se strecoară în viața oamenilor după cum le convine, garantându-și un anumit nivel de siguranță care le va domoli frica.

Carlos Castaneda

În ce mod produce Mintea Superficială aceste emoții care sunt combustibil pentru SFIDĂTOR?

Generând prin dialogul interior condiționat scheme de gândire care se încarcă progresiv cu emoții prin acest continuu dialog interior.

Aceasta este arma principală de control și de atac a SFIDĂTORULUI pentru Câmpul uman al Conștiinței.
Este poate singura sa posibilitate de a ne amăgi să creăm ceva avantajos exclusiv pentru el: ne adoarme prin supraalimentare și folosirea condiționată a Minții Superficiale pentru a accede la Câmpul Conștiinței noastre, a-l manipula în interesul său, făcându-ne să credem că noi suntem el.

Prinsă inconștient în tot acest mecanism, o ființă umană nu face altceva decât să perpetueze scheme de comportament dobândite, care nu au nicio legătură cu cea ce este ea cu adevărat.

Hrănind scheme de gândire ireale și fără nicio legătură cu adevărata sa esență, ea dă naștere la emoții care, în loc să o susțină și să o facă fericită, îl hrănesc și îl susțin exclusiv pe SFIDĂTOR și o sug de energie și forță vitală, constructivă și pozitivă.

Urmărind Mintea Superficială, alcătuită din mii de voci care nu sunt ale sale, acționează în lume trăind o viață care nu este a sa, comportându-se așa cum nu este în realitate, fiind la cheremul SFIDĂTORULUI, fără să aibă nici cea mai mică bănuială.

De exemplu, atunci când aveți o stare proastă și începeți să vă identificați cu o schemă mentală negativă și să vă gândiți la cât de groaznică e viața voastră, gândul vostru s-a aliniat la Corpul de Suferință iar voi ați devenit inconștienți și vulnerabili la atacul lui.

Inconștienți, adică identificați cu o schemă mentală sau emoțională, cu o totală absență a Observatorului Tăcut.

Eckhart Tolle

Declanșarea și consolidarea inconștientă a cercului vicios dialog interior – emoție este, prin urmare, arma principală la dispoziția SFIDĂTORULUI în acțiunea sa de slăbire a Câmpului nostru de Conștiință.

Să vedem mai în detaliu acest proces, pentru a putea deveni din ce în ce mai conștienți de cât de abil suntem manipulați.

Un proces pe care îl vom numi Spirala de Slăbire a Puterii.

Un Războinic are controlul.

Nu asupra altor oameni, ci asupra propriilor sale emoții.

El nu le reprimă, ci le exprimă.

Fără frică, însă doar la momentul potrivit.

Don Miguel Ruiz

7. Spirala de Slăbire a Puterii

Totul începe de la un gând care apare în Câmpul Conştiinţei noastre.

La început, acest gând este în esență o imagine, o lumină vie, care nu e însoțită de niciun cuvânt, deoarece se naşte acolo unde cuvintele nu au nicio importanță.

Este un gând/imagine având o putere enormă, deoarece este declanşatorul unei creații, un gând care denotă o realitate posibilă pe care am putea alege să o manifestăm sau nu, dacă am şti că e posibil.

Ceea ce facem, în schimb, fructul unei cunoaşteri superficiale sau inexistente a fenomenului, este să aderăm instantaneu, ca nişte automate condiționate.

Până când nu intervenim să facem lumină în Conştiința noastră, generarea acestor foarte puternice gânduri/imagine este involuntară, inconştientă şi focalizată pe repetiția şi înrădăcinarea experiențelor față de care se generează sau s-a activat deja un puternic atașament emoțional.

Aceste experiențe vor deveni obiceiuri, obiceiurile vor deveni apoi toxico-dependențe emoționale, adică suportul primar al SFIDĂTORULUI şi unul din elementele esențiale responsabile de slăbirea noastră energetică şi vitală.

Aşadar, până când nu intervenim să facem lumină în conştiința noastră, aproape tot ceea ce numim acțiuni şi creații libere se află sub controlul SFIDĂTORULUI.

Un pas obişnuit, şi dorința poate fi reală.
Încă un pas neglijent, şi realul poate deveni obicei.
Încă un pas din inerție şi obiceiul poate fi fluviul de noroi.
Vârful piciorului fără memorie, şi fluviul cade în Abis.

Descoperirea unei toxico-dependențe emoționale având rădăcinile într-un obicei este simplă: dacă se observă că opune rezistență la satisfacerea sa sau la apariția posibilității de a nu fi satisfăcută de o altă persoană, reacția este întotdeauna aceeaşi: tensiune, nervozitate, neînțelegere necontrolată ajungând până la ieşiri pline de furie.

Aceasta arată că există un puternic atașament emoțional legat de satisfacerea unui obicei şi, deci, că obiceiul respectiv se află sub controlul SFIDĂTORULUI.

În realitate, aproape toate obiceiurile noastre generează atașamente emoționale corelate cu satisfacerea lor; putem spune, deci, că majoritatea obiceiurilor noastre se află sub controlul SFIDĂTORULUI.

Mulți oameni se folosesc de alcool, droguri, sex, mâncare, muncă, TV, şi chiar fac tot felul de achiziții pe post de anestezice într-o tentativă inconştientă de a-şi elimina nemulțumirile de fond.
Când se petrece asta, o activitate care ar putea fi foarte plăcută dacă este realizată cu moderație devine o situație obsesivă sau de dependență şi ceea ce rezultă de aici este o uşurare de foarte scurtă durată a simptomelor.

Eckhart Tolle

Întreruperea obiceiurilor este un mod de a învăța noi modalități de a percepe lumea şi oferă un indiciu conținând incredibile posibilități de acțiune.

John Michael Abelar

După ce SFIDĂTORUL a generat în noi un gând/imagine care să creeze o realitate favorabilă lui, se declanşează Spirala de Slăbire a Puterii.

Mintea superficială interceptează acest gând si acționează pentru a-l manifesta prin intermediul dialogului interior condiționat care îl va justifica, îl va încuraja, îl va susține, va pune în el întreaga sa forță de focalizare; adică, se va fixa pe acest gând, un comportament foarte simplu de descoperit în noi înşine dar şi la alții care, aşa cum spunem de obicei, "au o fixație pe ceva".

Focalizarea Minții superficiale, aşa cum am văzut, poate produce un fenomen de o foarte mare importanță: generarea de emoții corespondente acestei focalizări.

Astfel, o focalizare continuă a Minții superficiale pe un gând/imagine declanşatoare va determina, mai devreme sau mai târziu, generarea de emoții care, la rândul lor, vor alimenta din nou, cu o nouă încărcătură energetică, focalizarea Minții superficiale pe acest gând/imagine, ca şi cum aceste emoții ar fi confirmarea şi combustibilul ulterior al acestei focalizări.

În acest fel, Spirala de Slăbire a Puterii va încărca gândul/imagine cu atâta energie emoțională încât va impune efectiv tuturor oamenilor care o experimentează acțiunea sau acțiunile care duc la manifestarea sa.

Cercul se închide.

Gândul/imagine este manifestat.

Acesta este modul simplu, linear, prin care SFIDĂTORUL ne manipulează ca pe niște păpuși.

Acesta este modul prin care ne distrugem, mai mult sau mai puțin conștient, existența.

Însă, atenție! Acesta este și modul simplu, linear, prin care putem construi o viață minunată.

Unica diferență constă în alegerea gândurilor/imagini declanșatoare.

Ori le alegem noi, ori le inoculează SFIDĂTORUL.

Procesul care trebuie urmat este același.

Totuși, **în cazul în care gândurile/imagine declanșatoare sunt viziunile noastre libere și conștiente, Spirala Slăbirii Puterii devine Spirala Puterii.**

Este nevoie de curaj, de mult curaj, pentru a începe în mod deliberat eliminarea credințelor care ne fac să suferim.

Poate nu credeți că aveți puterea să vă creați propria realitate, însă, dacă acceptați ideea, puteți cu adevărat crea o realitate diferită de cea care vă face să suferiți.

Don Miguel Ruiz

Pentru a face și mai clar acest proces, iată un exemplu de cum funcționează el într-o situație de viață concretă prin care, din păcate, mulți dintre noi trecem zilnic.

Este o situație exemplificativă, ca atâtea altele pe care le-am putea găsi în viața noastră omenească.

O situație care ne arată, uneori cu brutalitate, un principiu abstract care prinde viață:

Orice activitate umană încărcată cu energie emoțională de atașament față de realizarea ei este ghidată de SFIDĂTOR strict pentru avantajul său.

Situația de viață pe care o vom examina se referă la consumul excesiv de băuturi alcoolice.

Iată-ne prinși de activitățile noastre zilnice, relativ liniștiți fără alte preocupări.

Pe neașteptate, fără nicio atenționare sau motiv, un gând/imagine apare în Câmpul Conștiinței noastre.

Un gând/imagine corelat cu consumul unei băuturi alcoolice.

Mintea Superficială se declanșează și prinde acest gând.

Dialogul nostru interior condiționat, lipsit de control, căruia îl acordăm toată încrederea, ca și cum noi am fi acele voci, începe să repete fraze precum:

"Parc-aș bea un păhărel"
"Da, chiar merit un păhărel",
"Chiar am nevoie de un păhărel",

consimțind împreună cu ea că într-adevăr așa este cum tot repetă ea.

Acest dialog interior condiționat generează rapid o emoție, un fel de anticipare a băutului unui păhărel și cum ne vom simți bine când îl vom bea, dar și după aceea.

Strict d.p.d.v. al percepției, această emoție nu este altceva decât o senzație difuzată în corpul nostru, ca o mâncărime, un curent.

Dar când Mintea superficială o interceptează, o transformă pentru folosul și consumul SFIDĂTORULUI în energie emoțională, adică într-o senzație căreia i-a fost atribuită o etichetă care nu face altceva decât să alimenteze ulterior dialogul nostru interior referitor la "presupusa" noastră necesitate de a bea ceva.

La un anumit punct, aceasta va fi încărcătura emoțională care se va agăța de gândul/imagine de a bea alcool, că nu ne vom putea abține să turnăm și să bem un păhărel, liniștind acest curent emoțional și simțindu-ne la început mai bine, aparent mai liniștiți.

Însă nu va trece mult timp, și de obicei va trece puțin, înainte ca această stare de liniște să fie din nou alterată de o necesitate emoțională generată de un gând/imagine inconștient de același tip și așa mai departe, pentru zile, luni, ani de disipare energetică în van.

Atunci facem eforturi să obținem bunuri, bani, succes, putere, recunoaştere sau o relație afectivă specială, mai ales pentru a ne simți mai bine cu noi înşine, a ne simți mai împliniți.

Şi descoperim că golul este tot acolo şi că e fără fund.

Atunci chiar că avem probleme, deoarece nu ne mai putem iluziona.

Bine, se poate totuşi asta, dar totul devine mai dificil...

Eckhart Tolle

Toxico-dependențele emoționale ca aceasta, şi sunt multe la număr şi nu e nevoie să le prezentăm aici, pot deveni mult mai greu de depăşit, deoarece cantitatea emoțională implicată în ele înceţoşează profund conştiința celui care este victimă, mai ales în momentele în care sunt declanşate.

Mai mult, satisfacerea repetată în timp a acestor toxico-dependențe emoționale va altera în mod inevitabil şi echilibrul corpului fizic, care va dezvolta din ce în ce mai mulți receptori ai substanțelor pe care le primeşte în circuitul său în detrimentul altora, pe care le primeşte mai puțin sau deloc, şi pe care ar trebui să le primească aproape zilnic pentru vitalitatea şi bunăstarea sa.

Astfel, toxico-dependența emoțională devine şi fizică.

Şi în acel punct fiind, chiar ne-ar fi greu să ne eliberăm.

În momentele de liniște, va părea că putem să-i facem față fără probleme – dar va fi o fantasmă iluzorie şi evanescentă.

Când se declanşează, devine un demon, care ne solicită întreaga atenție şi energie.

Apoi ne lasă epuizați, goliți, doar pentru a se întoarce după un timp pentru a ne cere din nou tributul de energie.

Un demon.

În serviciul SFIDĂTORULUI.

Nici eu, nici tu nu putem face nimic, dacă nu ne exercităm auto-disciplina până când nu devenim de neatins.

John Michael Abelar

Ar trebui atunci să ne lipsim de tot pentru a nu cădea în capcana SFIDĂTORULUI?

Nimic mai prostesc.

Lumea este minunată, şi plină de experiențe care merită trăite.

Ceea ce ar trebui să facem este să încetăm să mai creăm ataşament emoțional față de realizarea acțiunilor noastre, indiferent care ar fi acestea.

Lipsite de ataşament emoțional la realizarea lor, acțiunile nu mai generează dependențe, iar SFIDĂTORUL îşi va vedea tăiată principala, dacă nu unica sursă de susținere energetică pe care o foloseşte pentru a se perpetua pe sine însuşi în defavoarea noastră, ca un parazit.

Când o acțiune este lipsită de ataşament emoțional la realizarea ei, experiența este transcensă.

Nu mai este important când, cum şi de ce se face.
Pot trece ani înainte de a o experimenta din nou sau doar minute.
Nu se mai simte nicio lipsă, nicio nevoie de a reveni la ea.
Dacă există posibilitatea, ea este experimentată.
Dacă nu există posibilitatea, pur şi simplu nu există posibilitatea.

Nu mai există dorința de a o realiza; nu mai există nici obsesia şi nici suferința în cazul lipsei ei.

Totuşi, exact în acest punct avem parte de cea mai mare bucurie a experienței în sine.

Doar în acest punct am putea stabili cu luciditate dacă experiența chiar ne foloseşte sau nu.

Lipsiți de "echipamentul" emoțional care avea drept singur scop să-l hrănească pe SFIDĂTOR şi să ne slăbească pe noi, vom gusta din plin experiența ori de câte ori vom trece prin ea, tocmai pentru că vom aprecia impermanența sa, calitatea sa, adevăratul său aport energetic cu ochi senini şi lucizi.

Starea interioară ce îşi are sursa în transcenderea unei experiențe este unul dintre pilonii integrității noastre.

Multe tradiții spirituale numesc această stare Detaşare.

Detaşarea este echilibrul subtil şi conştient între a nu nega nimic şi a nu abandona nimic.

8. Ataşamentul, tăinuirea şi suferința

Modalitățile cu care SFIDĂTORUL intervine în câmpul conştiinței umane sunt: ataşamentul şi ocultarea *[tăinuirea]*.

Ataşamentul este faza activă a SFIDĂTORULUI, este momentul în care intervine dând naştere demonilor noştri interiori care ne țin înlănțuiți.

Aceasta este etapa pe care o utilizează pentru a avea susținerea inițială şi pentru a se alimenta, după cum spune tradiția toltecă.

Modul cel mai eficient şi probabil singurul disponibil, dar care îi conferă o eficiență foarte mare, este utilizarea spiralei de diminuare a forței interioare, realizată până în punctul în care se poate genera o cantitate foarte mare de energie emoțională de ataşament față de imaginea-gând născută.

Energia emoțională manifestată ca o necesitate aproape incontrolabilă de ceva, adică, dependența toxică.

O emoție reprezintă de obicei o schemă de gândire amplificată şi încărcată cu energie.
Doriți să aveți un super-control asupra voastră iar, de obicei, aceasta vă reuşeşte, transformându-vă în relee pentru o emoție prin identificarea cu aceasta, datorită lipsei de cunoaştere a adevăratei esențe divine.

Eckhart Tolle

Ajunge să aruncați o simplă privire în jurul vostru pentru a deveni conştienți că fiecare ființă umană de lângă voi este manipulată de una sau mai multe dependențe toxice emoționale de care nu poate, nu reuşeşte să se detaşeze.

O manipulare care de la origine s-a dezvoltat mereu prin intermediul aceleiaşi strategii, prin Spirala de scădere a forței vitale.

Mai întâi priviți în voi înşivă.

Probabil că această primă privire va fi mai puțin grăbită decât cea pe care o aruncați pentru a vedea paiul din ochiul celuilalt.

Dar poate găsiți ceva care să semene foarte mult cu acesta, bârna din ochiul vostru, dependența toxică emoțională.

Nu judecați, ca să nu fiți judecați.
Căci cu judecata cu care judecați, veți fi judecați, şi cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura.
De ce vezi paiul din ochiul fratelui tău, şi bârna din ochiul tău nu o iei în seamă?
Sau cum vei zice fratelui tău: Lasă să scot paiul din ochiul tău şi iată bârna este în ochiul tău?
Fățarnice, scoate întâi bârna din ochiul tău şi atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău.

Iisus, *Matei 7:1-5*

Ocultarea este faza pasivă a SFIDĂTORULUI, prin care se retrage momentan, pentru a folosi avantajul dobândit în mod inconştient asupra noastră, într-o stare energetică joasă sau dezechilibrată, de a nu putea înfrunta cu energie şi conştiență un atac continuu.

Cum reuşeşte toate acestea?

Prin intermediul alimentării cu energie a Minții superficiale plină de gânduri inutile şi fără un consens real, care produc emoții şi stări sufleteşti încărcate cu energie joasă, ca de exemplu: furia, gelozia, invidia, ranchiuna, îngrijorarea şi alte gânduri similare.

Acestea sunt manifestări gradate ale aceleiaşi emoții.

FRICA.

Frica reprezintă, de fapt, frica SFIDĂTORULUI de a fi descoperit.

Gânduri care se manifestă în mod automat, constant, contradictoriu, care ne înlănțuiesc într-un mod foarte simplu.

Toate sunt gândite cu pronumele EU în față.

EU gândesc...
EU simt...
Pentru MINE ceea ce mi-a făcut este rău.
Ai văzut ce MI-a făcut etc. etc.

Dar cine este acest EU?
Câți de EU aveți în capul vostru?

Este posibil ca acest EU să dorească un lucru, iar după cinci minute altul.

Câteodată chiar contrar primului.

Nu este posibil să dăm un răspuns la aceste întrebări fără a fi conştienți.

Dar odată ce avem răspunsul la aceste întrebări, putem observa baletul minții superficiale, care pare a fi incontrolabil.
Aceasta înseamnă a tăia din energia furnizată SFIDĂTORULUI.

Mintea superficială este alimentată de bârfe, de discuții inutile, muzică și mult zgomot pentru a ne împiedica să fim conștienți și raționali.

Ce se petrece la sfârșitul vieții noastre?
Îl lăsăm pe SFIDĂTOR să își continue opera sa de sugestie și control asupra câmpului conștiinței umane?

– Nu ne urmăm inspirațiile, cele care ne fac să simțim adevărata fericire a vieții.
Inspirațiile planurilor superioare de conștiință produc emoții pozitive, adică energii înalte care sunt total indigeste SFIDĂTORULUI.

Orice lucru la care poți visa, începe-l.
Curajul aduce cu sine geniu, magie și forță.
Începe imediat.

Johann Wolfang Goethe

– Când nu ne urmăm inspirațiile, opunem rezistență transformărilor.
Pentru că orice transformare reprezintă pentru SFIDĂTOR riscul de a fi descoperit.
SFIDĂTORUL va crea noi gânduri de rezistență care vor genera emoții de rezistență; astfel, SFIDĂTORUL va face tot posibilul să împiedice acceptarea senină a transformării, iar în acest mod îl susținem pe SFIDĂTOR cu energie joasă creată de energia inutilă de a opune rezistență în fața inevitabilului.

Este necesar să acceptați mereu momentul prezent.
Ce poate fi mai inutil, cel mai inutil, decât a opune rezistență interioară în fața a ceva ce există deja?

Eckhart Tolle

– De obicei ne luptăm cu ceva ce este în afara noastră, combătându-l ca pe ceva care pare a fi cauza nefericirii noastre, pentru că atribuim responsabilitatea emoțiilor negative din ființa noastră evenimentelor exterioare sau altor persoane.
Ajunge o simplă privire conștientă pentru a deveni conștienți că tot ceea ce există în viața noastră a fost generat și menținut în noi de noi înșine iar pentru aceasta singurii responsabili suntem noi.

A-i acuza pe alții de propria nefericire este semnul unei nevoi de educație.
A ne acuza pe noi înșine arată că am început propria educație.
A nu ne acuza nici pe noi înșine nici pe alții arată că ne-am desăvârșit educația.

Epictet

– Fiind îngrijorați să nu pierdem ceea ce avem, începem să ne apărăm în loc să ne detașăm.
Dar cui aparține această teamă de a nu pierde ceva?
Clar. SFIDĂTORULUI.
Suntem minunați așa cum suntem, de fapt. Doar noi.
Nu putem pierde nimic, nu depindem de nimic, deoarece noi suntem totul.
Dar este necesar să fim conștienți pentru a descoperi aceasta.
O conștiință căreia SFIDĂTORUL nu poate să-i permită să se expansioneze, din diferite motive proprii lui sau superioare.
O conștiință pe care SFIDĂTORUL știe foarte bine că nu o poate înfrunta, pentru că nu se simte în stare, deoarece procesul de expansiune a conștiinței este de neoprit și fără sfârșit.

Tu poți pierde orice
în afară de EU SUNT.

– Nu avem echilibrul necesar pentru a ne trata pe noi înșine.
Rămânem atașați atitudinilor, emoțiilor și situațiilor care ne blochează în loc să ne eliberăm.
Orice își aparține lui însuși poate identifica cu ușurință aceste atașamente față de persoane, locuri, lucruri, perioade temporale și evenimente.
Oricare dintre atașamentele anterioare creează obișnuințe.
Obișnuințele sunt acțiuni care controlează o ființă umană, în loc să realizeze contrariul.

Faceți prea mult sex, mâncați prea mult, fumați prea mult, beți prea mult alcool, jucați prea multe jocuri absurde pentru a putea avea liniștea necesară de a medita și a contempla.
Pentru a medita și a crea.

Ramtha

– Trăim în mintea noastră, printre creațiile sale iluzorii, în loc de a trăi în realitate și în prezent.
Unde se află esența ființei noastre în acest moment?
În majoritatea cazurilor, în conjuncturile și presupunerile minții superficiale, de aceea nu mai putem judeca.

Adică, ne confruntăm cu un aspect al supraalimentării minții superficiale, acordând favoruri SFIDĂTORULUI.

Nu vă încredeți în mintea voastră.
Nu credeți în toate minciunile pe care vi le povestiți.
Nu credeți în ceea ce vă spuneți atunci când afirmați că nu sunteți perfecți.
Nu credeți în limitările voastre.
Nu credeți în toate acestea, pentru că nu sunt adevărate.

Don Miguel Ruiz

– Proiectăm în exterior situațiile noastre de viață, conjuncturile exterioare, dar în realitate, toate acestea nu sunt decât proiecții externe ale SFIDĂTORULUI, iar în acțiuni ne conformăm acestora ca şi cum acestea ar fi fost adevărate.
Probabil nu aceasta este viața noastră.
Nu e adevărat că în loc să cerem plini de umilință şi ascultare, în loc să ascultăm în liniște, conştiență şi acceptare, punem întrebări şi dăm răspunsuri, iar apoi credem că aceste răspunsuri sunt reale?
Câte lucruri am distrus în viața noastră în acest mod, ținând cont că toate acestea se găseau doar în mintea noastră superficială?
Câte lucruri am distrus în viața noastră, crezând într-o minte manipulată de SFIDĂTOR?

Toată tristețea şi toate dramele vieții voastre se bazează pe presupuneri şi pe obişnuința de a lua în mod personal lucrurile.

Don Miguel Ruiz

– Ne separăm foarte mult de celelalte ființe umane şi de viață în totalitatea sa din frica de a nu suferi şi a pierde ceea ce avem, de a nu ne putea apăra.
Astfel creăm, ne regăsim şi credem că facem parte din grupuri constituite de noi împotriva celorlalți, construite pentru a apăra ceva ireal de altceva la fel de ireal.
Ceva la fel ca moartea care este ca o ceață care acoperă copacii toamna.
Nu există NOI împotriva celorlalți.
Ei nu sunt ființe umane care să trăiască în aceeaşi iluzie.
Ei se manifestă sub o altă formă.
Şi chiar dacă ar fi aşa, ce diferență este între noi şi ceilalți?

Cele mai obişnuite identificări ale egoului sunt cele ce privesc bunurile, activitatea prestată, condiția socială, cunoaşterea şi educația, aspectul fizic, abilitățile speciale, raporturile afective, poveştile personale şi familiale, sistemele de credințe, identificările politice, naționaliste, rasiale, religioase şi colective de orice alt gen.
Voi nu sunteți nimic din toate acestea.

Eckhart Tolle

Aceasta este ceea ce SFIDĂTORUL creează în viața noastră – dacă i se permite.

Problemele familiale, cât suntem de implicați în ele?

Cât sunt de implicate în aceste lucruri persoanele din jurul nostru?

La final, ceea ce SFIDĂTORUL creează în viața noastră, dacă îi permitem, poate fi rezumat într-un singur cuvânt:

SUFERINȚA.

PARTEA a II-a

RECUCERIREA

9. Trecerea la acțiune

În momentul în care ai devenit conştient că eşti în închisoare, atunci şi doar atunci, ca ființă umană, îți poți proiecta evadarea.

Dan Millman

Modul de a opera al SFIDĂTORULUI în existența noastră este clar acum, precum la fel de clare sunt scopurile care se prefigurează.
Într-adevăr, acesta este primul pas, un pas important, foarte important, deoarece la început trebuie să ne recucerim spațiile noastre interioare, dar e un pas condus încă de intelect, adică, este un pas care nu este însoțit de o înțelegere profundă care să conducă la totalitate.

În starea actuală putem fi sau nu putem fi în acord interior intelectual cu ceea ce am văzut şi am simțit până aici.
Sau putem exista într-un curent emoțional care ne poate scoate şi care ne poate face să vibrăm armonios la unison cu acest mesaj.

Dar atât într-un caz cât şi în celălalt, încă nu există nicio diferență.
Şi poate de aceea i-am dat numele de SFIDĂTORUL, deoarece el continuă, în mod inexorabil, să opereze până când noi nu intrăm cu adevărat în acțiune.

Deoarece unica diferență este conferită de acțiune.

Un înțelept trăieşte acționând, nu gândind să acționeze, nici gândind la ceea ce va gândi când va încheia să acționeze.

John Michael Abelar

Ce înseamnă să începi să acționezi?

Înseamnă să credem profund în noi, în necesitatea şi dorința de a ne elibera de lumea mentală şi temporală creată de provocatoarea lume de consum.

Înseamnă a fi saturați de a ne mai produce suferință nouă înşine, şi în consecință lumii înconjurătoare.

Înseamnă să recunoaştem că suntem învăluiți de curente emoționale diferite şi de gânduri necontrolate care ne împing de colo-acolo ca pe nişte păpuşi mecanice.

Fără toate aceste premise nu vom începe să acționăm şi, dacă nu intrăm în acțiune, vom rămâne în mâinile SFIDĂTORULUI.

Nu este abatere de la această regulă.

Tot ceea ce este necesar este o alegere, o decizie simplă: tot ceea ce se va petrece nu va mai crea în mine nici o durere.
Chiar dacă este o decizie foarte simplă, este una foarte radicală.
Nu faceți această alegere dacă nu sunteți cu adevărat sătui de suferință, dacă nu ați suferit destul.

Eckhart Tolle

În momentele în care ne decidem să acționăm, este bine să ştim modul în care trebuie să acționăm pentru a ne recuceri pe noi înşine.

Este chiar aici locul în care, concentrându-ne atenția, descoperim că toate tradițiile spirituale se concentrează asupra modului de a găsi Adevărul.
Toate, fără nicio excepție, oferă indicații ce diferă ca formă, dar identice ca esență, pentru a ajuta o ființă umană să se recucerească pe sine însăşi.

Aceasta este una dintre cele mai mari minuni ale universului nostru.
Modalități multiple, infinite, îndreptate spre o singură direcție.
Noi avem dreptul de a alege una, nu de a selecta moduri infinite.

O singură direcție.

Adevărata provocare pentru o ființă umană începe doar în momentul în care Zburătorul [Volador-ul] îi părăseşte mintea.
Restul este doar pregătire.

Carlos Castaneda

Încercând să descoperim matricea abstractă a modului de crearea a unei acțiuni într-o ființă umană, starea sufletească în care să poată acționa pentru această recucerire, putem izola o zonă a parcursului acestui drum care să conducă la înțelegere, apoi la conştiență, apoi la eliberare.

Un parcurs care necesită suficientă energie personală pentru a redeveni noi înşine, adică, să parcurgem acest drum învățând.

Un parcurs care ne învață să vedem şi să acționăm pentru noi înşine, urmând comuniunea noastră cu curenții infinitului, care nu poate fi niciodată pierdută, ci doar confundată.

Nu este vorba despre un parcurs alcătuit din etape succesive care conduc într-un loc anume.

Putem spune că este vorba despre un drum paralel în care fiecare element este urmat şi alimentat de către celelalte.

Scopul este cel de a aduna şi de a elibera o cantitate de energie din care să se nască starea de conştiență.

Aceasta înseamnă să reducem la minim pierderile produse de SFIDĂTOR.

Starea de conştiență înseamnă atenție.

Atenția înseamnă energie.

Acest drum, acest itinerariu, această cale se bazează în mod evident pe observarea modului de acțiune a SFIDĂTORULUI în viața cotidiană şi pe modalitatea optimă de a acționa care să limiteze la minim, până la întrerupere, pierderea energetică corespunzătoare.

De asemenea, este bine să fim de la început foarte clari.

În afara unor cazuri excepționale foarte rare, drumul care conduce la eliberare nu este deloc uşor.

Eliberarea nu este imediată.

Acest drum nu este scurt.

Nu este simplu.

Scurte intervale de conexiune cu lumile spirituale superioare nu sunt indicatori ai unei transformări radicale, ci doar a unei ocultări a SFIDĂTORULUI într-un moment în care energia noastră se elevează printr-o oarecare modalitate.

Adevărata transformare înseamnă a ajunge să vezi adevărata Realitate.

Şi, odată ce ai văzut, poți să te decizi dacă vrei să te transformi sau nu.

Totul devine inutil dacă pur şi simplu nu acționăm în mod corespunzător.

Asta e tot.

Înțelepciunea nu este un cadou, ea trebuie să fie persecutată, neacceptată şi cucerită.

În fiecare caz, scopul nostru, al fiecărei ființe umane, este să trăim cea mai bună viață pe care o putem trăi, de seninătate şi pace, de energie şi forță, de înțelegere, integritate şi de compasiune.

Poate nu e chiar asta ceea ce fiecare dintre noi dorește în cele din urmă.

Eliberarea poate fi chiar şi un cuvânt lipsit de sens, dar a trăi o viați plină, intensă, puternică şi fericită este dreptul fiecărei ființe umane şi aceasta, fără nicio îndoială, chiar dacă SFIDĂTORUL se opune.

Deci, chiar şi pentru a atinge o stare de forță interioară, este necesar să acționăm şi să trăim acționând în mod conştient şi să nu acceptăm sabotajele SFIDĂTORULUI față de esența ființei noastre.

Să vedem acum ce arme, care sunt de fapt stări sufleteşti, senzații interioare, avem la dispoziție pentru a opune rezistență şi a contracara modul în care operează SFIDĂTORUL în viața noastră.

Aceste arme, aceste senzații sunt exact ceea ce de obicei nu folosim.

De aceea sunt atât de indigeste pentru SFIDĂTOR.

El nu este capabil de a opri efectele pozitive.

Efecte care sunt cumulative, dacă persistăm în practica noastră spirituală.

Efecte care se vor transforma într-o creştere energetică şi o stare de conştiență vie, care ne vor conferi în final forța de a învinge în singura şi cea mai importantă confruntare a noastră, confruntarea pentru propria măiestrie şi genialitate prin care cu toții va trebui să trecem într-o zi.

O confruntare pe care o chemăm de acum încolo "barca ce ne salvează din deşert".

A ajunge la esență este ceea ce eu numesc a merge prin deşert.
Când mergeți prin deşert, vă întâlniți față în față cu emoțiile voastre.
Dar când vă întoarceți de acolo, toți demonii se transformă în îngeri.

Don Miguel Ruiz

10. Prima armă

Prima armă care se află la dispoziția noastră, o frână autentică pentru perpetuarea SFIDĂTORULUI în câmpul conştiinței noastre, cea mai accesibilă din punct de vedere al înțelegerii noastre mentale, ce aduce nişte beneficii indiscutabile, a fost aleasă de 98% dintre cei care îşi doresc o viață mai bună şi care produce o rețea benefică.

Bineînțeles că SFIDĂTORUL se opune conştiinței noastre care se amplifică în rețea, deoarece SFIDĂTORUL ştie bine că aceasta îl va ucide.

Dar, de fapt, ceea ce se petrece este că ființa umană evită să folosească această armă, iar în anumite cazuri sfârşeşte prin a o îndrepta direct împotriva sa.

Dar dacă ființa umană nu va şti să folosească această armă, nu va avea acces nici la celelalte, deoarece toate celelalte arme necesită o măiestrie în stăpânirea acestui prim nivel interior pentru a putea elibera în timp beneficiile lor în mod exponențial.

Despre ce vorbim?

Despre starea de spirit interioară, de **DISCIPLINĂ**.

Vorbeşte despre disciplină şi marea majoritatea a oamenilor vor fugi, precum hoardele de mongoli pe cale să coboare din munți.
Este comic să vezi cât de mult va tergiversa egoul până când va accepta autoritatea ta, ca ființă umană, asupra lui.

Stuart Wilde

Disciplina este un cuvânt periculos.
Mulți asociază, de fapt, disciplina, cu un regim strict, obligatoriu, cu o forțare interioară.

De fapt, disciplina nu are nimic de a face cu toate acestea.

Disciplina despre care vorbim aici este un mod de a fi, un mod de a gândi fundamentat pe trei elemente de bază.

Decide în mod conştient asupra propriilor acțiuni.

Acționează fără a avea aşteptări.

Primeşte cu seninătate orice rezultat.

În general, ființele umane fac exact contrariul.

Decid acțiunile lor în funcție de ceva.

Acționează având aşteptări de la celelalte ființe umane.

Şi, deoarece rezultatul acțiunilor lor este de obicei foarte diferit de ceea ce se aşteptau ei, adică, o altă aşteptare, nu îl primesc niciodată cu seninătate.

Aleargă mereu având resentimente dramatice.

Bineînțeles că fiecare dintre aceste comportamente se datorează unei eredități ce le-a fost indusă de un domeniu al SFIDĂTORULUI care se perpetuează de mii de ani.

Disciplina înțeleasă ca uniune a acestor trei elemente de bază generează o undă energetică de emoții pozitive şi entuziasm, adică un curent energetic pozitiv, complet diferit de cel din care SFIDĂTORUL se alimentează.

De altfel, cele trei elemente sunt prin ele însele opuse modalității generale în care noi ne trăim viața.

Şi aceasta împreună cu factorii determinanți, dacă disciplina este menținută în timp, conduce la eradicarea unei stări interioare care îl împiedică pe SFIDĂTOR să acceadă la energia noastră cu uşurință.

Dar cheia disciplinei şi valoarea sa enormă constă în permanența sa temporală.

Disciplina nu este nimic altceva decât o iluzie dacă nu este menținută pe întreaga perioadă temporală a transformării şi a detaşării.

Puterea provine din Disciplină.

Stuart Wilde

A decide în mod conştient asupra propriilor acțiuni înseamnă puterea de a evalua corect situația de viață în care ne aflăm şi deciderea asupra modului optim de a acționa cu un maxim energetic accesibil nouă în acel moment.
Adică, deciderea asupra unei direcții care să aibă ca țel ameliorarea condițiilor noastre de viață, creşterea bunăstării noastre, a vitalității noastre care să conducă la o creştere interioară.

Într-o o viață condusă în mod haotic de către SFIDĂTOR, nu avem niciodată timpul să ne oprim şi să reflectăm la propria existență.

Nu avem niciodată timpul de a lua decizii conştiente asupra acţiunilor noastre care să ne aducă beneficii şi rezultate pozitive.

Acţionăm având credinţa că am făcut alegerile responsabile în mod ponderat în timp ce ne distrugem energia şi viaţa prin orice tip de atitudini nefaste şi ataşamente emoţionale negative camuflate de libertatea cu care ne asumăm deciziile

Fumăm 80 de ţigări pe zi, mâncăm cu mult mai mult decât este necesar, bem în mod constant litri de băuturi dăunătoare, le tratăm pe celelalte fiinţe umane ca pe nişte obiecte, lucrăm ore întregi doar pentru dependenţa emoţională toxică, fără a ne opri nici măcar un moment pentru a ne întreba care este cauza acestei dependenţe.

Şi numim aceste lucruri libertate personală.

Dacă astăzi ar fi ultima zi din viaţa mea, aş vrea să fac ceea ce fac astăzi?
De fiecare dată când răspunsul este NU din cauza zilelor multe care stau la coadă, înţeleg că ceva trebuie transformat.

Steve Jobs

A acţiona fără aşteptări înseamnă a-l împiedica pe SFIDĂTOR să genereze spirale de scădere a potenţialului energetic, bazate pe judecăţi derizorii asupra condiţiilor în care se manifestă acţiunile noastre.

Odată ce ne-am decis să realizăm o acţiune, este necesar să acţionăm fără a lua deloc în consideraţie judecăţile şi presupunerile făcute de mintea superficială, deoarece aceste judecăţi şi presupuneri nu sunt ale noastre; sunt generate de SFIDĂTOR cu singurul scop de a produce scăderea potenţialului energetic şi fără a avea un fundament real.

De fapt nu este uşor, aceasta pentru că nu suntem obişnuiţi să ne gândim la perfecţiunea noastră.

Dacă doar pentru o acţiune vom reuşi să facem o derogare de la modul nostru obişnuit de a gândi, fiind dincolo de orice aşteptare legată de pierdere sau câştig, de aprobare sau condamnare, de aplauze sau fluierături, putem fi impresionaţi de cantitatea mare de lucruri minunate pe care putem să le creăm.

Urmăreşte doar să obţii şi golul va săpa în tine lent precum orele montane într-o îmbrăţişare neagră a peisajului.

Expansionează-te senin şi lumina se va aprinde în tine, strălucind ca steaua Sirius care se reflectă într-o manta de perle.
Noduroase şi curbate sunt cuvintele ce acceptă sceptrul uman, strălucitoare şi puternice precum Mjolnir sunt cuvintele care oferă sceptrul lui Dumnezeu.

A primi cu seninătate orice rezultat înseamnă a ţine cont de un ceva care a existat mereu şi va exista.

Rezultatul acţiunilor noastre nu poate intra în domeniul deciziilor fiinţelor umane.

Libertatea unei fiinţe umane în acţiune se manifestă în expresia creativă de a reproduce infinitul în ea, rezultatele depinzând întotdeauna de forţele superioare.

Rezultatele le putem obţine după mult timp, rezultatele pot fi complet diferite de ceea ce ne-am dorit.

Există mereu rezultate care sunt efectele acţiunilor noastre.

Dar CE, CÂND şi CÂT şi CUM este domeniul şi decizia infinitului.

Arjuna a început să acţioneze şi să lupte fără a şti ceea ce i se va petrece lui şi tovarăşilor lui, nici soarta bătăliei sau viitorul poporului său.
Această cunoaştere este tema divinului, a "cunoscătorului câmpului".
În realitate, fiinţei umane îi revine doar acţiunea, adică trăirea în sânul Manifestării Extraordinare în care se desfăşoară viaţa sa.

Andrea Di Terlizzi, Walter Ferrero

Acceptarea cu seninătate a cestui adevăr înseamnă trăirea în seninătate a vieţii.

Seninătatea este netolerată de SFIDĂTOR, deoarece seninătatea este una dintre înzestrările naturale ale fiinţei umane din care SFIDĂTORUL nu se poate deloc hrăni.

SFIDĂTORUL va încerca să tulbure această înzestrare generând gânduri negative de condamnare, de lipsă de acceptare a rezultatului unei acţiuni, dintr-o non-conformare a falselor aşteptări.

Dar, în pofida faptului că nu sunt altceva decât gânduri, adică opinii subiective nu neapărat

adevărate, formulate şi generate de o forţă opusă câmpului nostru de conştiinţă, noi putem sfârşi prin a le crede, iar în acest mod iau naştere spiralele de scădere a potenţialului energetic care au ca unic scop hrănirea forţelor SFIDĂTORULUI şi privarea noastră de acea energie.

Majoritatea oamenilor nu cred că Seninătatea poate constitui o adevărată disciplină.

Stuart Wilde

Prin intermediul armei Disciplinei vor fi puse în mişcare şi alimentate în noi înşine forţe care ne vor susţine în demersul nostru de a reuşi să trăim viaţa pe care o dorim şi pe care meritǎm să o trăim, iar SFIDĂTORUL va începe să piardă energie, pentru că nu va mai fi el cel care va decide în locul nostru realizarea unor acţiuni frustrante, nu va mai fi el cel care va judeca şi va avea aşteptări false, cel care va primi atenţia şi încrederea noastră.

Conştiinţa noastră de sine nu va mai cere părerea judecăţilor sale negative şi evaluărilor non-obiective pe care va încerca să le inducă în mintea noastră superficială.

Toate acestea vor elibera întotdeauna energia pe care SFIDĂTORUL a atras-o în cursa sa, permiţându-ne să ne realizăm acţiunile cu o eficienţă şi o rapiditate sporite, pentru a avea viaţa perfectă pe care meritǎm să o trăim.

Disciplina reduce într-un mod incomensurabil mintea Zburătorului.

John Michael Abelar

Dar care este diferenţa dintre o acţiune disciplinată şi o obişnuinţă?

Nimic altceva decât starea de conştiinţă.

O obişnuinţă este generată de gânduri inconştiente şi în afara oricărui control, iar acţiunea disciplinată este expresia gândurilor conştiente.
Dacă ambele folosesc aceleaşi resurse pe care le au la dispoziţie, energia fiinţei umane, o obişnuinţă ne face să pierdem energie printr-o dependenţă emoţională toxică.

O acţiune disciplinată duce la creşterea energiei.

Dar adevărata diferenţă este dată de starea de conştiinţă.

Se ştie că o acţiune devine obişnuinţă dacă este alimentată de orice altă acţiune sau obişnuinţă, devenind o sursă de putere.

De asemenea, este bine să devenim cât mai repede conştienţi de aspecte foarte importante.

Disciplina este iluzorie şi nu va aduce niciunul dintre fructele sale minunate dacă nu este menţinută în timp.

Pentru ce perioadă de timp?
Mintea noastră profundă ştie perfect răspunsul.

Senzaţiile care vor apărea în noi ne vor spune cât timp este necesar pentru realizarea unei anumite discipline.

Începe totul cu o singură acţiune, care trebuie să fie deliberată, precisă şi menţinută în timp. Repetând această acţiune suficient timp, se va atrage în fiinţă unul dintre cele mai mari daruri pe care fiinţa umană le poate percepe, unul din stâlpii eredităţii fiinţei umane magice, ce se poate aplica în orice altceva: intenţia inflexibilă.

John Michael Abelar

11. Intensificarea

În timp ce disciplina începe să se stabilizeze în interiorul nostru, şi în timp ce devenim conştienţi de ceea ce a existat dintotdeauna şi de faptul că am fost păcăliţi de falsele noastre aşteptări, ce derivă din indulgenţa noastră, putem interveni pentru a închide alte falii energetice deschise în câmpul nostru de conştiinţă.

În realitate, putem spune că închiderea acestor falii ne conferă o mulţumire, dar nu înseamnă o reasamblare.

Această mulţumire este foarte importantă pentru noi, deoarece închiderea progresivă a faliilor noastre energetice implică întotdeauna eliberarea unei energii foarte mari în favoarea câmpului nostru de conştiinţă.

Urmând această stare de mulţumire continuă, vom ajunge să avem suficientă energie pentru a ataca în mod frontal aspectele cele mai importante pentru noi, pentru a deveni mai puternici şi pentru a împiedica pierderea de energie.

Dar nu vom putea niciodată să ajungem să ne confruntăm cu barca deşertului fără a fi închis în mod progresiv, una câte una, toate disipările noastre de energie cu ajutorul disciplinei.

Regatul Luptătorului este protejat de o uşă.
Aceasta este bine ascunsă, precum o mănăstire între munți.
Mulți bat la uşă, dar puțini intră.

Dan Millman

Spiralele de scădere a energiei se nasc prin intermediul unui gând sau al unei imagini generate de către SFIDĂTOR în mintea noastră superficială.

Înainte de a ajunge la sursă, putem să ne adresăm interiorului ființei noastre pentru a atenua la un minim posibil pierderile energetice prin care spiralele de scădere a potențialului ne transformă în victime.

Pentru a contracara acest influx, există două discipline foarte puternice

– Neexprimarea emoțiilor negative.

– Scufundarea în mintea profundă.

Unul dintre obiectivele principale ale SFIDĂTORULUI este generarea de energie emoțională de tip negativ, pentru a paraliza intențiile noastre bune, transformându-ne în victime ale oricărui tip de dependență emoțională toxică, transformându-ne astfel viața într-un infern alimentat de iluzii.

De asemenea, o astfel de ezitare poate fi evitată dacă şi numai dacă această energie emoțională este exprimată într-o acțiune care o manifestă.

Dacă în interiorul ființei noastre percepem o emoție de furie şi transformăm acea emoție luptând împotriva a ceva sau a cuiva, am realizat primul pas către pierderea finală a energiei în favoarea SFIDĂTORULUI.

Deoarece SFIDĂTORUL nu este prost, dacă putem spune astfel.
Scurtcircuitul emoțional este generat de o acțiune care nu se manifestă.

Don Miguel Ruiz m-a învățat că a nu reacționa este totul, pentru a nu fi asemenea unei maşini automate care reacționează în secunda în care butonul este apăsat.

Gaya Jenkins

A nu exprima emoțiile negative înseamnă a nu le transforma în acțiuni, înseamnă a introduce un element de detaşare între percepția noastră şi acțiune.

Emoțiile negative continuă să existe, dar noi nu le exprimăm, pentru că ele au fost generate de o forță care nu suntem noi, prin intermediul echipamentelor care ne-au fost "furate" fără ca noi să ne dăm seama de aceasta.

Dar, atenție!

A nu exprima o emoție negativă nu înseamnă a o nega sau a o ascunde în profunzimea ființei noastre, pentru că aceasta înseamnă introducerea ulterioară a unui element de suferință în câmpul nostru de conştiință.

A nu exprima o emoție negativă înseamnă a o accepta total în interiorul nostru, a o lăsa să fie ceea ce trebuie să fie şi să o ardem în focul atenției noastre focalizate, fără a ne retrage nici un pas şi fără a o transforma în acțiune.

Aceasta înseamnă să observăm ceea ce percepem şi să ținem cont că mintea noastră superficială interpretează o continuă senzație neplăcută, ca o furnicătură sau ca o presiune în anumite puncte ale corpului şi, dându-i acesteia un nume, îi asociază anumite senzații, sau mai bine spus reacții dureroase pe care vrea să le împingă către spate sau în profunzime.

Furia se poate transforma în tristețe.
Acesta va fi simptomul curățeniei pe care o vom trăi dacă ne vom permite, pentru prima dată, să exprimăm o emoție după ce am reprimat-o mult timp sub forma unei imagini mentale.

Don Miguel Ruiz

A nu exprima o emoție negativă necesită mult control, multă energie, pentru că, de obicei, ceea ce facem ca ființe umane inconştiente este exact opusul.

Pare paradoxal, dar ființele umane, de obicei, nu manifestă emoțiile pozitive, dar le manifestă în acțiune pe cele negative.
Pare paradoxal, dar nu este aşa, pentru că acesta este fructul unei tactici precise.

Şi chiar aşa fiind, emoțiile sunt foarte importante.
Toate tradițiile spirituale indică modalități prin a căror cultivare elaborată acestea se pot manifesta în mod pozitiv.

De exemplu, în limbajul Cabalei, emoţiile se numesc *măsuri*, deoarece chiar prin intermediul lor, fiinţele umane pot fi măsurate şi verificate din punctul de vedere al evoluţiei spirituale pe drumul transformării şi creşterii conştiinţei.

Însă, în stare normală, fiinţele umane sfârşesc prin a avea emoţii negative prin intermediul utilizării improprii a minţii superficiale, aceasta având ca unic beneficiu prezenţa SFIDĂTORULUI în interiorul câmpului lor de conştiinţă.

Neexprimarea emoţiilor negative poate conduce şi trebuie să conducă la mici miracole.

În interiorul nostru sunt mari demoni care sunt manipulaţi de către SFIDĂTOR şi fobii care acţionează în favoarea acestuia.
Ceva intră pur şi simplu în câmpul conştiinţei noastre, ne face să ne exprimăm opiniile noastre asupra lumii, generează o emoţie negativă: furia, disprețul, depresia.

Să înfruntăm emoţiile care se manifestă sau să ne servim de aceste emoţii ca şi cum ele ar proveni dintr-un gând generat în mod automat de mintea superficială.
Sau să ne servim de natura acestor emoţii, de gustul lor, de senzaţiile strict fizice pe care le produc în corp.
Sau să ne servim de ele, păstrând natura emoţiilor dar nemanifestându-le.
Nu trebuie să exteriorizăm furia sau disprețul pe care le simţim împotriva noastră sau a orice altceva.
Nu trebuie să ne manifestăm depresia prin acţiuni care să o confirme.
Putem să ne servim de emoţii, dar nu trebuie să le manifestăm, pentru că noi nu suntem nimic din toate acestea.

Dacă reuşim să rămânem vigilenţi şi prezenţi, observând tot ceea ce percepem interior fără a fi surprinşi, vom experimenta cea mai puternică practică spirituală, şi astfel va deveni posibilă o transformare rapidă a tuturor durerilor din trecut.

Eckhart Tolle

O emoţie negativă înţeleasă ca o emoţie care disipă energia, care este observată în mod inflexibil fără a fi combătută, fără a fi negată şi fără a fi exprimată în mod reactiv, trece foarte repede, iar apoi începe aproape instantaneu să îşi diminueze intensitatea.

Ca urmare, cu conştiinţa curată, va fi necesar să acţionăm pentru a folosi energia acelei emoţii, ştiind astfel că emoţia a trecut definitiv, iar acţiunea este curată, creativă şi non-reactivă.

Această calitate va transforma acţiunea într-un mod prin care vom fi susţinuţi în câmpul nostru de conştiinţă cu o nouă cantitate de energie, folosită într-un mod conştient împotriva SFIDĂTORULUI.

Pentru a vindeca un resentiment, se procedează lent.
Şi aceasta pe cine va ajuta?

Tao Te Ching

Imersiunea în Mintea Profundă necesită o disciplină înaltă şi o putere enormă, pentru că aceasta va acţiona asupra Minţii superficiale pe care SFIDĂTORUL o cunoaşte foarte bine şi o poate folosi pentru propriul avantaj, cu un efort minim, pentru a forma Spirala de pierdere energetică, adică interpretarea mecanică a percepţiilor.

Aducând în câmpul atenţiei noastre haosul minţii superficiale aparent incontrolabil, observăm rapid că aproape toate gândurile pe care ne permitem să le menţinem sunt foarte focalizate asupra unei singure polarităţi dominante.

Tot ceea ce intră în câmpul nostru de conştiinţă, inclusiv noi înşine, este judecat şi descompus în părţi separate şi apoi găsit vinovatul inocent, adaptat sau neadaptat, demn sau nedemn, imposibil sau posibil, bun sau rău etc. etc.

Acesta este un mecanism pe care acum îl cunoaştem foarte bine.

Această alterare enormă ne împiedică să simţim ceea ce este în interiorul nostru la o mai vastă cuprindere de informaţii, ce conţine aspectele unificatoare şi conective care susţin orice lucru.

Aceste aspecte nu pot fi realizate de Mintea superficială, pentru că ea nu are această funcţionalitate.
Aceste aspecte au o pertinenţă exclusivă, aparţinând Minţii Profunde.

A face să funcţioneze Mintea Profundă înseamnă a face să funcţioneze în mod substanţial starea de detaşare dintre noi şi gândurile minţii superficiale, deoarece aceste gânduri au o importanţă minoră şi nu reprezintă ceea ce suntem noi.

În acest spaţiu creat de această detaşare, fiind conştienţi că mintea profundă intervine prin intermediul stărilor sale şi în loc să acceptăm complet şi imediat gândurile de judecată generate de mintea superficială, fie ele pozitive sau negative, rămânem tăcuţi, vigilenţi şi conştienţi de stările emanate în profunzimea fiinţei noastre de mintea profundă.

În situaţiile de urgenţă, mintea se opreşte.
Deveniţi total prezenţi în ACUM şi veţi deveni conştienţi de ceva infinit mai puternic.
Dar pentru aceasta nu este necesar să escaladaţi peretele unui munte.
Puteţi să intraţi în această stare chiar ACUM.

Eckhart Tolle

Ocazia de a practica scufundarea în Mintea Profundă este prezentă în toată existenţa noastră.

Să observăm un copac sau o plantă sau un obiect şi să îl comparăm cu o fiinţă umană.
Să ne detaşăm de Mintea superficială şi de gândurile sale, care nu ne aparţin.

Ce percepem?
Ce stări emană obiectul sau fiinţa cu care ne identificăm?
Ce percepem cu adevărat în locul unde ne aflăm?

Este armonie sau simţim că ceva nu funcţionează?

Scufundarea în Mintea Profundă ne va permite practic imediat să ţinem cont că fiecare lucru este mult, foarte mult, cu mult mai mult decât ceea ce Mintea superficială reuşeşte să judece, iar suma gândurilor de judecată care ne permit să lăsăm să strălucească lumina din noi nu are nici măcar o umbră din acea realitate indiscutabilă din care credeam că sunt făcute.

Dar elementul cel mai important din această imersiune conştientă se produce exact în locul în care mintea superficială produce identificarea cu vechile experienţe asemănătoare sau integrează o acţiune pozitivă în vederea creşterii noastre spirituale, dar cu multe îndoieli şi frici, sau provoacă o acţiune de dependenţă emoţională toxică, gânduri pe care le foloseşte pentru a fi nemulţumiţi sau pentru a-şi atinge scopurile sale, care nu sunt, de fapt, ceea ce noi suntem cu adevărat.

Acesta este punctul cardinal pe care trebuie să îl realizăm.

Fulgerul percepţiei noastre se află în profunzimea fiinţei noastre, într-un spaţiu în care gândurile nu au devenit încă cuvinte şi pe care nu putem să-l negăm niciodată, spaţiul liniştit în care se manifestă acesta sau, mai bine zis, SFIDĂTORUL nu permite ca aceasta să se producă, pentru că aceasta înseamnă să ajungem să vedem că viaţa noastră nu ne aparţine, adică, este transpusă în acţiune dar nu de senzaţiile provenite de la Mintea Profundă.

În mâinile forţelor SFIDĂTORULUI stă iluzia interioară a libertăţii personale.

Conştiinţa nu este mintea.
Starea de conştienţă nu este mintea.
Atenţia nu este mintea.

Dan Millman

Iată că prin non-exprimarea emoţiilor negative ne adresăm funcţiilor minţii profunde, creând un nou spaţiu interior, un spaţiu în care se manifestă ascultarea şi observaţia.

Acest nou spaţiu pe care îl vom cuceri prin disciplina noastră este un spaţiu integru care ne aparţine în totalitate, în care SFIDĂTORUL nu poate să supravieţuiască, dar nici să intervină pentru a-l utiliza în avantajul său.

Cu cât acest spaţiu devine mai mare şi mai profund, cu atât mai multă energie putem să recuperăm din câmpul gravitaţional al SFIDĂTORULUI, iar existenţa noastră se apropie mai mult de perfecţiune şi de libertatea ultimă.

Fiinţa umană este de fapt compendiul puterii sale personale, iar acest compendiu determină modul în care trăim şi modul în care murim.

Carlos Castaneda

12. Pilonul final

Spaţiul interior, integru şi curat, pe care l-am cucerit prin neexprimarea reacţiilor negative şi scufundarea în mintea profundă, este un spaţiu al observării pure, ce funcţionează diferit de mecanicismul Minţii superficiale, şi de aceea putem fi mai atenţi, mai treji şi mai conştienţi ca niciodată.

Acest spațiu al observării pure este terenul fertil în care poate creşte şi se poate manifesta facultatea fundamentală a ființei umane care constituie ereditatea sa şi îi aparține prin drept divin de ființă magică.

Această facultate a fost ocultată, pentru a-şi pierde din potențialul energetic, fiind prada curenților emoționali ce au acționat în favoarea SFIDĂTORULUI.
Această facultate a fost menționată de toate tradițiile spirituale, pentru a o putea repune în stare de funcționare prin intermediul unei infinități de modalități diferite, dar care conduc la acelaşi rezultat.
Facultatea care readuce aminte ființei umane ceea ce este ea cu adevărat.

Facultatea tăcerii interioare.

TĂCEREA INTERIOARĂ

Tăcerea interioară este o stare specială a Ființei în care toate gândurile se opresc şi în care se trăieşte la un nivel diferit de cel al stării de conştiință obişnuită.
Tăcerea interioară înseamnă suspendarea dialogului interior, prin urmare, fiind condiția esențială a păcii desăvârşite.

Carlos Castaneda

Tăcerea interioară este acea stare a ființei umane în care orice tentativă de identificare interioară creată de SFIDĂTOR dispare literalmente, fiind complet reabsorbită de focul atenției.

Starea de vigilență extremă şi de conştiență care se naşte din absența gândurilor articulate sub formă de cuvinte sau de imagini mentale secvențiale şi asociative este, de fapt, o stare în care Mintea superficială este deconectată de la percepția existenței propriei ființe ca un câmp de energie conştientă, adică, o stare în care Mintea superficială nu mai poate determina identitatea EU SUNT a oricărei ființe umane, deoarece aici EU SUNT include Mintea superficială şi nu vice-versa.

Filozoful Descartes credea că a descoperit adevărul fundamental când a făcut afirmația: "Gândesc, deci exist".
De fapt, el formulase eroarea fundamentală: echivalarea gândirii cu Ființa şi a identității cu gândirea..

Eckhart Tolle, *Puterea Prezentului*

În starea de tăcere interioară, orice tentativă de implementare a spiralei de descreştere a energiei de către SFIDĂTOR este recunoscută imediat şi lăsată să treacă.

Ființa umană recunoaşte imediat în ea însăşi principiul a ceva ce nu îi aparține sau nu şi-l doreşte.

Aceasta este ceea ce tăcerea interioară poate face pentru ființa umană în drumul său de recucerire interioară, dar aceasta nu e totul.

Putem spune că nu există limite pentru ceea ce suntem în stare să realizăm, să exprimăm şi să explorăm, aprofundând şi potențând tot mai mult această facultate pe care noi am uitat-o.

Acolo unde lumina apusului se uneşte cu pământul care apoi coboară până în adâncul mării, de acolo se ridică Adevăratul Oraş înconjurat de turnuri şi de ziduri albe solide. După acesta sunt de explorat Lumi şi Universuri, şi apoi, mai departe, mai există de explorat spații sacre.

Tăcerea interioară nu poate fi explicată în cuvinte.

Este necesar să acționăm pentru a o înțelege sub toate aspectele sale, pe toate nivelurile ființei noastre, realizându-i extrema sa importanță în întreaga noastră viață.

Dar, din fericire, acest drum a fost parcurs de toate tradițiile spirituale care ne susțin şi ne învață un număr mare de tehnici de disciplină mentală pentru a ajunge să ne-o însuşim, iar nouă nu ne rămâne decât să experimentăm practicile care ni se potrivesc pentru a ne descoperi unicitatea.

De exemplu, toate disciplinele care s-au unit sub termenul de meditație îl exprimă, chiar dacă o fac sub forma unei mari varietăți de tehnici, căci ele vizează acelaşi obiectiv: a hrăni şi a stabili în noi expansiunea unui spațiu perceptibil al tăcerii.

Acesta este deziderатul fundamental.
Modalități infinite îndreptate într-o singură direcție.

Această expansiune în noi a tăcerii interioare implică, printre nenumărate beneficii, creşterea într-un mod exponențial a capacităților noastre de percepție, ca o consecință a expansiunii câmpului de conştiință şi care sunt legate în mod direct de tăcerea interioară.

Această percepție amplificată şi această conştiință expansionată vor fi capabile să slăbească modul de operare al forțelor SFIDĂTORULUI.

Într-o ființă umană, cu cât este mai multă energie la dispoziția conştiinței, cu atât mai puțină energie este la dispoziția forțelor SFIDĂTORULUI.

Nu este nimic mai puternic în această reconfigurare energetică decât practica tăcerii interioare.

Vechii şamani tolteci au descoperit că oboseau prin tăcerea interioară mintea Zburătorului, astfel, Zburătorul fuge, demonstrându-se în mod absolut originea sa non-umană.

Carlos Castaneda

Dar cum putem face loc tăcerii interioare în viața noastră?

Practica tăcerii interioare este o disciplină care poate potența mintea şi poate fi practicată în orice condiții existențiale.

Cum?

Îndreptându-ne în mod total atenția asupra a ceea ce se petrece în acest moment, reorientând pe cât posibil şi pe o perioadă cât mai lungă posibil atenția pe care o acordăm gândurilor minții superficiale şi îndreptând-o către percepțiile momentului prezent ale simțurilor noastre.

Pentru această practică nu este necesar nimic mai mult decât toată viața noastră.

În oricare moment este necesar să ne amintim să ne conducem atenția în eternitatea momentului prezent prin detaşarea ei de mintea superficială.

În orice moment şi în orice acțiune realizăm, să ne amintim că suntem vii, prezenți, să ne amintim de noi înşine, aşa precum numea Gurdjiev, căutătorul spiritual care a trăit la începutul secolului trecut, această disciplină.

Un bărbat l-a întrebat odată pe maestrul Ma-tsu: Care este adevărul suprem?
Maestrul răspunse: Ți-l voi spune după ce vei bea toată apa acestui fluviu.
Bărbatul răspunse: Am băut-o deja.
Atunci maestrul îi spuse:
Atunci deja ai aflat.

Prin focalizarea atenției asupra acțiunii pe care o realizăm în minte, vom aduna informații despre mediul ambiant şi despre noi înşine prin intermediul simțurilor noastre.

Care este poziția noastră?
Cum respirăm?
Suntem liniştiți sau percepem interior o stare de disconfort?
Ce ne spune corpul?
Şi ce ne spune locul în care suntem?

Disciplinarea Minții Profunde are aspecte similare cu practica tăcerii interioare.

De fapt, plecând de la tăcerea interioară, Mintea Profundă decodifică, prin percepția realității înconjurătoare, câmpul nostru de conştiință.

Această lamă de cuțit a momentului prezent creează un dig care este perfect inaccesibil SFIDĂTORULUI.

Atâta timp cât ne menținem în această stare, SFIDĂTORUL nu ne poate atrage de partea sa.

Pentru a ne atrage de partea sa, SFIDĂTORUL trebuie să fie crezut de noi, adică, are nevoie să recădem la nivelul energiei noastre obişnuite, unde poate avea loc identificarea automată cu mintea superficială, având drept consecință generarea de energie emoțională.

Iată unul din motivele pentru care tăcerea interioară este atât de importantă.

În momentul în care suntem scufundați în ea, SFIDĂTORUL încetează să ne mai controleze existența.

Astfel, se eliberează în noi spații pentru atingerea acelei surse interioare care reprezintă ceea ce suntem noi cu adevărat, care sunt expresii ale vieții noastre şi pentru a crea ceea ce noi ne dorim cu adevărat.

În final, se eliberează în noi spațiul în care putem deveni ceea ce suntem noi cu adevărat.

Zazen-ul este manifestarea Realității Ultime.
De aceea, nu va putea fi niciodată prada capcanelor şi a incluziunilor insidioase.
Deschizându-vă inima secretă, veți fi precum un dragon care intră în apele adânci, sau ca un tigru care intră în pădurea deasă a unui munte.

Dogen Zenji

Este necesară o mare cantitate de energie la început pentru a susține în mod continuu această nouă stare a ființei; de aceea, nu trebuie să ne pierdem răbdarea dacă reuşim să facem aceasta doar pentru câteva secunde. Trebuie să rezistăm.

De fapt, de mulți ani, de foarte mulți ani, suntem obişnuiți să acționăm exact invers, adică, părăsind alegerile luminoase şi acordând toată atenția noastră acelei secvențe plină de gânduri asociative, inutile, gălăgioase şi nesfârşite cu care ne identificăm, care ne împing dintr-o parte în alta, iar noi reacționăm într-un mod pe care nu-l dorim în niciun fel, doar din cauza neliniştii şi pentru a face față emoțiilor negative percepute.

Şamanii tolteci explicau că tăcerea interioară se acumulează.
Este necesar să construim un nucleu de tăcere interioară în profunzimea noastră, care va creşte moment după moment, de fiecare dată când este practicată.

Carlos Castaneda

Pentru a realiza această practică, putem să ne decidem să explorăm disciplinele spirituale oferite de toate tradițiile spirituale care urmăresc expansionarea tăcerii interioare şi care ne fac să vibrăm la unison cu ceea ce suntem şi cu preferințele noastre, iar apoi e necesar să le transformăm într-o disciplină zilnică.

Atingerea tăcerii interioare nu este prerogativa unei practici anume, dar este cu adevărat prerogativa intenției inflexibile pentru cine doreşte să o dobândească.

Din această cauză, nu există tradiții spirituale superioare sau inferioare pe această cale.

Ceea ce pentru mine poate reprezenta un mod extraordinar de eficient în explorarea tăcerii interioare, pentru o altă ființă umană poate fi cu adevărat o modalitate inutilă.

Aceasta este o responsabilitate a fiecărei ființe umane, de a selecționa mijloacele care îi sunt cele mai la îndemână pentru a atinge starea de tăcere interioară.

Dar una dintre consecințele minunate ale practicii noastre spirituale este menținerea aceleiaşi stări de conştiință rezultate în urma amplificării tăcerii interioare pe care o putem comunica prin modalități similare celei pe care o foloseşte SFIDĂTORUL.

Care este disciplina cea mai potrivită nouă?

Într-o bună zi, vom putea lua în considerare aprofundarea tăcerii interioare prin intermediul meditației Zen, sau ne vom dori să găsim în zona în care ne aflăm un curs de Yoga, sau vom simți imboldul să practicăm Tai Chi Chuan, sau să învățăm să cântăm cât mai bine la un instrument muzical.

Unde se poate ajunge prin aceste deschideri interioare?

În spațiul pe care l-am deschis prin intermediul tăcerii interioare.

În spațiul care, prin intermediul tăcerii interioare, ne conectează la vastitatea infinitului sau la orice alt lucru din minunatul univers.

Tăcerea interioară este poarta către Infinit.

Nu există un instrument mai eficient decât acesta şi este calea care ne conduce către viața minunată pe care dorim să o trăim şi pe care avem dreptul să o trăim.

Mai ales dacă unificăm inspirațiile infinite ce comunică între ele cu acțiunea.

Expansionarea tăcerii interioare înseamnă inactivarea progresivă a tuturor pulsiunilor automate ale SFIDĂTORULUI, până la a-l transforma pe însuşi SFIDĂTORUL într-un ansamblu de forțe care să acționeze în direcția manifestării vieții noastre minunate.

Expansionarea tăcerii interioare înseamnă a ne trăi în mod complet armonios destinul nostru de ființe umane magice ce se manifestă într-un univers minunat.

Viețile Marilor Personalități ne aduc aminte că putem fi noi înşine sublimi şi că, atunci când vom merge, ne vom putea lăsa urmele noastre pe nisipul timpului.

Aceste urme pe care poate un altul, care navighează prin viața sa, un frate pierdut şi naufragiat le va vedea, va putea să le urmeze şi se va putea vindeca.

Deci: curaj şi acțiune, inima deschisă către tot; mereu în căutare, mereu în călătorie, învățând să reziste şi să aştepte.

Henry Wadsworth Longfellow

Sau lăsăm în mâinile SFIDĂTORULUI frâiele vieții noastre sau acționăm pentru a trezi în noi magia, forța, puterea, conştiența care reprezintă moştenirea noastră, dreptul nostru de ființe umane fără nici un fel de diferențiere.

Această alegere se regăseşte în orice respirație a noastră, oricât de mică, în cel mai mic gând pe care îl alimentăm, în cel mai neînsemnat cuvânt pe care îl pronunțăm, în cea mai mică acțiune pe care o întreprindem.

Scopul existenței noastre este a alege în fiecare moment pe care dintre cele două căi dorim să o parcurgem, o direcție sau cealaltă.

Aceasta este o alegere pe care o facem în fiecare moment, în orice secundă, în orice circumstanță.

De la aceasta nu ne putem sustrage, nu este posibil.

În oceanul vieții, insulele Binecuvântării sunt pământul însorit şi liniştit al idealurilor tale, care aşteaptă sosire ta.

Menține-ți mâna sigură la timona gândului.

În nava sufletului tău există deja căpitanul comandant.

El doarme, dar trezeşte-l.

Autocontrolul înseamnă forță.

Gândul controlat înseamnă conducere.

Tăcerea este putere.

Pronunță în adâncul inimii tale, rămâi tăcut şi în pace.

James Allen

13. Acceptarea provocării

Disciplina, non-exprimarea emoțiilor negative în mod reactiv, scufundarea în mintea profundă, tăcerea interioară – iată cele patru fațete ale piramidei recuceririi, instrumente care acționează în paralel, susținându-se şi alimentându-se unul pe altul către vârf, către destinația finală.

De aceea, oricine aude aceste cuvinte ale Mele şi la îndeplineşte asemăna-se-va bărbatului înțelept care a clădit casa lui pe stâncă.
A căzut ploaia, au venit râurile mari, au suflat vânturile şi au bătut în casa aceea, dar ea n-a căzut, fiindcă era întemeiată pe stâncă.
Iar oricine aude aceste cuvinte ale Mele şi nu le îndeplineşte, asemăna-se-va bărbatului nechibzuit care şi-a clădit casa pe nisip.
Şi a căzut ploaia şi au venit râurile mari şi au suflat vânturile şi au izbit casa aceea, şi a căzut. Şi căderea ei a fost mare.

Iisus, *Matei 7:24-27*

Călătoria poate să nu fie scurtă, s-ar putea să fie necesari ani pentru a crea o structură solidă, stabilă.

În existența noastră există o mare cantitate de structuri-gând, structuri emoționale, ce sunt construite în ființa noastră chiar de SFIDĂTOR pentru a-şi împlini scopurile şi unele necesități.

Iar unele scopuri sunt atât de împământenite în noi, atât de strâns legate de identificările noastre, încât vor fi necesari ani de muncă pentru a fi dezactivate.

Aceste structuri nu sunt altceva decât credințele noastre, convingerile noastre, acele domenii pe care noi ne susținem şi ne desfăşurăm viața, acele legi mentale moştenite pe care noi ne structurăm modul de a gândi, acele activități despre care credem că sunt o parte inalienabilă a ființei noastre.

Pe toate aceste lucruri moartea le va distruge ca pe nişte frunze uscate.

În anii noştri de muncă este sigur că vom cădea de mai multe ori în diferitele dependențe emoționale toxice pe care le purtăm în noi.
Rareori putem ieşi foarte repede şi opri mareea emoțională.

Uneori sunt necesari ani pentru a deveni conştienți de o dependență emoțională toxică de a satisface o necesitate inexprimabilă.

Dar piramida noastră de reconstrucție pe care o edificăm creşte şi este sigură în pofida bătăliilor noastre pierdute.

Dar continuând să practicăm, să edificăm, să construim, într-o zi, pur şi simplu, atacul SFIDĂTORULUI va fi respins din faşă, până când va dispărea.

Este necesar să recunoaştem cu ironie şi linişte structura ireală căreia i-am dat acceptul să existe şi pe care am menţinut-o în noi.

Şi o lăsăm să dispară, pur şi simplu, dintr-o dată.

Oamenii nu se obosesc să înţeleagă faptul că noi putem elimina din vieţile noastre orice aspect în orice moment.

John Michael Abelar

Despre ce vorbim?

Despre structurile-gând emoţionale care, în existenţa noastră, au generat un ataşament emoţional în vederea satisfacerii lor.

Ţigările, alcoolul, sexul, mâncarea, munca, shopping-ul – chiar şi shopping-ul.

Trebuie să nu ne mai creăm astfel de ataşamente nici măcar în somn.

Acestea sunt privaţiuni forţate şi dăunătoare care nu au niciun fel de utilitate.

Trebuie să le transcendem, trebuie să le desprindem de domeniul SFIDĂTORULUI prin intermediul detaşării şi să le ardem în focul conştiinţei.

Ce ne mai rămâne?

Noi înşine. Libertatea şi bucuria de a fi, în loc de sclavia dependenţei mascată sub forma libertăţii personale.

În edificarea vieţii care ne aparţine cu adevărat, e bine să apelăm la tezaurul unor sfaturi provenite de la fiinţe cu experienţă, care au ajuns aici înaintea noastră, care au început cu mulţi ani în urmă acest proces.

Iată câteva dintre aceste sfaturi.

Este foarte important să nu permitem creşterea furiei, prin non-exprimarea reactivă a emoţiilor negative.

Furia este o emoţie negativă prin ea însăşi, foarte dăunătoare pentru echilibrul energetic al câmpului de conştiinţă al fiinţei umane.

Şi nu are niciun motiv serios să existe.
Ea este doar reacţia SFIDĂTORULUI la lipsa de identificare sau la rezistenţa câmpului de conştiinţă uman cu Spirala de scădere a energiei produsă de ea.

Să dezvoltăm şi să alimentăm din ce în ce mai mult posibil în noi înşine perceperea echilibrului subtil dintre reprimarea şi reţinerea ei.

Reţinerea înseamnă acceptarea emoţiei negative, observarea ei în noi înşine, a înţelege dacă trebuie să fie exprimată sau lăsată să treacă şi trebuie să fim gata pentru a o exprima eventual doar când este cazul, dar niciodată într-un mod violent sau agitat.

Reprimarea înseamnă neacceptarea emoţiei şi abordarea unei atitudini radioase, până când furia se va revărsa în exterior iar energia ei va ajunge la SFIDĂTOR.

Procesul nostru de recucerire înseamnă a nu exprima emoţii negative prin reprimare sau a lăsa ca reprimarea să genereze în mod gradat furia şi conştientizarea faptului că este o emoţie inutilă şi dăunătoare.

Ceva din voi are o părere despre altceva.
Viaţa nu se desfăşoară în concordanţă cu această părere.
Reacţia inutilă faţă de acest eveniment se numeşte furie.

Dar dacă furia sau emoţiile negative din noi înşine au avut timpul să crească şi să se manifeste fără ca noi să fi reuşit să oprim acest proces, când SFIDĂTORUL întâlneşte o Spirală de scădere a energiei în câmpul conştiinţei umane aflată în tăcere, este în stare să îl recunoască imediat şi aceasta conduce la apariţia unui gând-imagine care nu este fructul intenţiei sale conştiente.

Deci, o fiinţă conştientă poate opri procesul încă de la naşterea sa, pur şi simplu refuzând alimentarea SFIDĂTORULUI, adică înlocuindu-l cu o imagine-gând conştientă şi legată de experienţele pe care fiinţa respectivă doreşte să le trăiască.

Dar dacă deja în interiorul nostru s-a născut o acţiune corelată, înseamnă că spirala de descreştere a potenţialului energetic a început să fie alimentată cu energie iar în acel punct, este foarte dificil să rezişti şi poate genera uşor furia, iar efectul ei nu face altceva decât să o amplifice ulterior în întreaga fiinţă.

Ce trebuie să facem atunci?

O practică adecvată este cea de a face să crească tăcerea interioară şi să scufundăm în ea chiar şi acţiunea provocată de o emoţie negativă toxică,

adică, trebuie să devenim foarte conştienţi şi să observăm, fără a judeca, cu întreaga noastră atenţie, ceea ce facem, ceea ce suntem pe cale să facem, adică să vedem acţiunea conştient, în totalitatea sa.

Să observăm efectele acesteia asupra corpului nostru, să urmărim emoţiile noastre, efectul lor asupra mediului înconjurător.

Astfel vom descoperi multe, chiar foarte multe lucruri.

De exemplu, vom descoperi că nu reuşim să ţinem cont de noi şi că nu suntem conştienţi în momentul în care realizăm o acţiune, chiar dacă percepem răul pe care îl facem.

Dacă sunteţi geloşi, dacă aveţi o atitudine defensivă, dacă simţiţi impulsul să vă certaţi, dacă aveţi nevoia să aveţi dreptate sau simţiţi o durere emoţională de orice fel, sau orice altceva, fiţi conştienţi de realitatea acestui moment, şi menţineţi-l în conştiinţă.

Eckhart Tolle

Ori pentru anumite gesturi mecanice pe care le realizăm în favoarea SFIDĂTORULUI, ajunge o simplă acţiune de conştiinţă amplificată pentru a le demasca şi a le transcende instantaneu şi definitiv.

În modul nostru de a observa în tăcere interioară, mintea profundă face să se nască o stare de conştiinţă plină de blândeţe şi dulceaţă, care sunt caracteristicile sale particulare.

O întrebare foarte simplă.

Dar ce poate să se nască din profunzimile minţii?

Această neaşteptată modalitate de înţelegere, uneori, este suficientă pentru a schimba cursul unei întregi vieţi.

Există o stranie şi stimulatoare fericire în a acţiona deplini conştienţi ca şi cum fiecare lucru pe care îl facem ar putea fi ultima noastră acţiune pe pământ.

John Michael Abelar

Şi acum fiţi atenţi, decideţi-vă să acceptaţi sau nu provocarea.

Decideţi-vă dacă vreţi să trăiţi o existenţă completă.

Sau una în care să fiţi sclavul SFIDĂTORULUI şi dependenţelor emoţionale toxice sau dacă vreţi să vă trăiţi viaţa intens, puternic, autentic, liber fericiţi, într-un câmp de conştiinţă şi energie în care să fiţi eliberaţi.

Ultimul meu dar pentru tine este o poveste.

Ascult-o şi sesizează-i învăţăturile.
De fiecare dată când o vei auzi, credinţa ta se va întări.

Mă trezeam la sunetul ceasului şi de fiecare dată când el ticăia sonor pe cutia albastră. Aveam şase ani şi era ziua mea de naştere.

Mi-am lăsat pijamaua să cadă pe podea şi am aruncat-o sub pat, apoi am alegat jos pe scări, având pe mine doar chiloţii marca Lone Ranger.

Era ziua mea de naştere!

În câteva ore, prietenii mei vor sosi cu cadouri şi va fi un tort, îngheţată, şi multă distracţie!

După ce toate decoraţiunile pentru petrecere au fost făcute, au plecat cu toţii, iar eu m-am jucat cu jucăriile mele noi.

Eram plictisit, obosit, şi mă durea burta.

Am închis ochii şi am adormit.

Am văzut cum fiecare zi trecea ca şi cea din urmă: şcoală timp de o săptămână, apoi sfârşitul săptămânii, şcoală, sfârşit de săptămână, vară, toamnă, iarnă şi primăvară.

Au trecut anii şi nu după mulţi am devenit unul dintre cei mai bun gimnaşti din şcoala superioară din Los Angeles.

În sala de sport, viaţa era incitantă: în afara acesteia, viaţa era o deziluzie generală.

Într-o zi, antrenorul Harold Frey m-a chemat la Universitatea Berkeley, în California, şi mi-a oferit o bursă de studii la acea universitate.

Nu mi se părea că e momentul să mă duc pe coastă pentru o viaţă nouă.

M- am certat cu prietena mea din această cauză şi la sfârşit ne-am despărţit.

M-am simţit rău, dar m-am consolat cu proiectele universitare.

În curând eram sigur că viața mea va începe cu adevărat.

Anii universitari au zburat, bogați în victorii sportive.

M-am căsătorit cu noua mea prietenă, Susie.

Eram atât de ocupat cu antrenamentele, încât nu aveam mult timp şi energie pentru noua mea soție.

În cele din urmă am participat la Olimpiadă, dar prestațiile mele sportive nu au fost conform aşteptărilor.

M-am întors acasă şi am alunecat într-un relativ anonimat.

S-a născut fiica mea şi am început să simt responsabilitatea şi o presiune crescândă.

Am găsit un serviciu: vânzător de asigurări de viață, care-mi ocupa majoritatea zilelor şi nopților.

Nu aveam niciodată timp pentru familia mea.

În aproximativ un an, Susie şi eu eram deja separați, iar la final am obținut divorțul.

Din nou de la capăt, am reflectat cu tristețe.

Într-o zi, m-am privit în oglindă şi am realizat că trecuseră 40 de ani de la Olimpiadele mele.

Unde se dusese viața mea?

Cu ajutorul unui psihiatru, am depăşit dependența mea de alcool.

Aveam mulți bani, case şi femei.

Dar acum nu mai aveam pe nimeni, eram singur.

Zăceam pe pat, era noapte şi m-am întrebat unde era familia mea; trecuseră ani de când îi văzusem ultima dată.

M-am întrebat ce mai face Susie şi ce mai fac prietenii mei din zilele mele bune.

Acum îmi petreceam zilele aşezat pe fotoliul meu preferat, cu un pahar de vin în mână, privind la tv şi gândindu-mă la vremurile trecute.

Îi observam pe copiii care se jucau în fața casei mele.

Presupuneam că am trăit o viață fericită.

Obținusem tot ceea ce îmi dorisem; atunci de ce nu eram fericit?

Şedeam singur. Părea că stătusem singur toată viața mea.

Mi-am îndreptat spatele în fotoliul meu, am respirat, iar apoi am strigat în mintea mea foarte tare:

- Dumnezeule, m-ai blestemat!

De ce căsătoria mea s-a stricat?
Cum aş fi putut face lucrurile altfel?
În ce mod aş fi putut să trăiesc?

Dintr-odată am simțit o frică teribilă şi devoratoare, cea mai rea din viața mea de până atunci.

Era oare posibil să fi pierdut ceva foarte important, ceva transcendental, ceva care ar fi făcut ca viața mea să fie diferită?

- Nu, imposibil, mi-am spus eu.

Am enumerat cu voce tare toate succesele mele, dar frica încă persista.

M-am ridicat lent, am privit în jos spre oraş din balconul casei mele de pe colină şi m-am minunat:

Unde trecuse viața mea?

Ce sens au avut toate acestea?

Am început să tremur şi obrajii mi s-au albit.

Apoi corpul meu a devenit ca de gheață.

Am căzut pe spate, capul mi-a căzut în față, inima nu îmi mai bătea.

Au apărut lumini pe care nu le mai văzusem până atunci şi sunete pe care nu le mai auzisem.

Viziunile mele fluctuau.

În final, toate viziunile şi sunetele s-au transformat într-un punct luminos, apoi au dispărut.

Găsisem pacea, dar o pace pe care nu o mai cunoscusem până atunci.

Dan Millman
"Calea luptătorului paşnic"

Există nenumărate viitoruri posibile.

Acceptă provocarea, călătorule.

Exclude-l pe SFIDĂTOR din viața ta.

Exclude-l pe SFIDĂTOR din viața ta.

Îți doresc tot binele posibil, călătorule.

Faceți din voi înşivă o lumină.
Bazați-vă doar pe voi înşivă şi nu depindeți de nimeni altcineva.

Siddharta Gautama Sakyamuni,
***numit şi* Buddha cel Treaz**

Aceasta, sau orice faci acum, ar putea fi ultima ta acțiune pe pământ.
Nu există putere care să ne poată garanta că vom trăi un minut în plus.

John Michael Abelar

Te pregăteşti să pleci la un drum lung şi nu ai făcut niciun fel de pregătire.

Siddharta Gautama Sakyamuni
***numit şi* Buddha cel Treaz**

Luptători, ne numim luptători şi luptăm pentru splendida virtute, pentru o viață elevată, pentru sublima înțelepciune, de aceea ne numim luptători.

Aunguttara Nikaya

Noi suntem ceea ce credem.
Tot ceea ce noi suntem este produsul minții noastre.

Siddharta Gautama Sakyamuni
***numit şi* Buddha cel Treaz**

Moartea este eterna noastră tovarăşă.
Este mereu în spatele nostru şi ne observă.
Te-a observat mereu, şi o va face mereu, până în ziua în care va bate la uşa ta.

John Michael Abelar

Eu sunt Calea, Adevărul şi Viața.

Iisus, *Ioan 14:6*

Căci flămând am fost şi Mi-ați dat să mănânc; însetat am fost şi Mi-ați dat să beau; străin am fost şi M-ați primit;
Gol am fost şi M-ați îmbrăcat; bolnav am fost şi M-ați cercetat; în temniță am fost şi ați venit la Mine.

Iisus, *Matei 25:35-36*

Pentru a atinge înțelepciunea, este necesar să fii un luptător, nu un copil alintat.
Este necesar să depunem eforturi fără a ne opri, fără a ne lamenta şi fără a da înapoi.

John Michael Abelar

Vapoarele sunt sigure în port, dar vapoarele nu au fost făcute pentru a rămâne în port.

John A. Shedd

Fii calm şi înțelept.
EU SUNT [e] Dumnezeu.

Contele de St. Germain

Practica realizării este pură prin natura sa, dar pentru a atinge aceasta este necesară o practică zilnică.

Dogen Zenji

Când considerați un lucru dificil, acela este un moment de adevărată comuniune.

Yehuda Berg

Nu este adevărat că faci ceea ce poți mai bine, nici că faci tot ceea ce poți.
Dacă nu faci, este pentru că tu crezi că mai ai foarte mult timp, pentru că tu crezi că viața ta va dura pentru totdeauna.

John Michael Abelar

Am făcut ceva bun pentru comunitatea umană?
Asta înseamnă că am avut un avantaj personal.
Aceasta, îți spun, tu poți menține mereu prezent în mintea ta.
Nu te dezice niciodată de asta.

Marc Aureliu
Împărat roman din sec. al II-lea D.C.

Drept aceea, mergând, învățați toate neamurile,

Învățându-le să păzească toate câte v-am poruncit vouă,

şi iată, Eu cu voi sunt în toate zilele, până la sfârşitul veacului.

Iisus, ***Matei 28:19-20***

Acum du-te şi iubeşte.

Nu mai pierde timpul altfel.

Onoarea şi respectul meu profund şi totala mea gratitudine se îndreaptă către toți Maeştrii, Inițiații şi Luptătorii care, în linişte, au menținut aprinsă flacăra luminii pe pământul minunat.

Oricine ați fi voi, şi oriunde vă aflați voi cei care sunteți inundați pentru totdeauna de Lumina pe care ați transmis-o.